॥ श्रीः ॥

गृहरोगचिकित्सा

जिसको

स्वर्गवासी श्रीमान् डाक्टर वासुदेवसहायजी

फीरोजाबाद निवासी ने

स्त्रियों और बालकोंके हितार्थ

अति परिश्रम से बनाई.

और

गणेशीलाल लक्ष्मीनारायणने

निज "लक्ष्मीनारायण" यन्त्रालय

मुरादाबाद में

छपाकर प्रकाशित की।

प्रथमावृत्ति, सं० १९७०

PRINTED BY

LAKSHMI NARAYAN

at the Lakshmi Narayan Press,

Moradabad.

* भूमिका *

किसी चीज़ के गुण व अवगुण उस वक्त तक नहीं मालूम हो सकते जब तक कि उस चीज़को उसी जाति की और वस्तुओं से मीलान न करें। इसलिये जब हम भारतवर्ष अर्थात् भारतसंतान को और देशों के लोगों से मिलाकर देखते हैं, तो अपनी महाहीन और गिरी हुई दशा पर दुःख होता है और उस दुःख से अधीर होकर यह विचार पैदा होता है कि यह हमारी और देशों के मुकाबिले में क्यों इतनी हीन दशा है जोकि इसके प्रत्येक कारण प्रतीत होते हैं। लेकिन असली कारण हमारी स्त्रीजाति का अविद्या-कूप में पड़ा रहना मिलता है, और विचारशील पुरुषों ने इसी को भारतसंतान के अधोगति का कारण जानकर इससे निकलने और अपनी शारीरिक, मानसिक, धार्मिक सुधार के लिये स्त्रीजाति को विद्या प्राप्त कराने में तन, मन और धनसे यत्न करना आरम्भ किया है। और हमारी सरकारने भी स्त्रीजाति सुधार के लिये कन्या पाठशालायें हर शहर में खोल दी हैं। एक तो स्त्रियां कुछ विद्वान् नहीं हैं दूसरे जो थोड़ी सी अपनी और अपने पुरुषों के पुरुषार्थ से पढ़ भी गई हैं तो उनके लिये हर प्रकार की पुस्तकें नहीं मिलती। सो जब स्त्रियां या उनके बच्चे रोग ग्रसित होजाते हैं तो या तो उनको छोटी सी पीड़ा के लिये भी डाक्टरों का मुंह ताकना पड़ता है, या मूर्ख अताई स्त्रियों के हाथ में अपने बालकों को देकर उनके प्राणों को संकट में डाल देती हैं। और उनकी मूर्खता यहां तक पहुँच गई है, कि जब मूर्ख अताइयों के हाथ से

उनके प्राणप्रिय लाल मौत के कौर होजाते हैं तो उस असह्य दुःख को भी अपने कर्मों का दोष समझ रो पीट कर और कलेजा पकड़ कर रह जाती हैं। और देशों की स्त्रियां स्वयं विद्वान् होती हैं, और अपनी और अपने बालकों के बहुत से रोगों की चिकित्सा कर लेती हैं, और केवल आवश्यकता पर डाक्टरों को बुलाती हैं। इस लिये इस गिरी हुई दशा में अपनी स्त्रीजाति को पाकर, भारत-माताओं की सेवा में यह एक छोटी सी पुस्तक सन्मुख रखकर आशा करता हूँ, कि इससे लाभ उठाकर हमारी मेहनत सफल करेंगी।

यह पुस्तक १८ वर्ष डाक्टरी करने के बाद लिखी गई है, इसमें गर्भिणी के स्वास्थ्यनियम अर्थात् गर्भवती स्त्री को किस तरह से रहना चाहिये, ताकि खुद आरोग्य रहे और गर्भ का बालक भी भली प्रकार बढ़े और संसार में पुष्ट आवे। जो जो रोग गर्भ के समय में स्त्रियों को होते हैं उनका हाल और इलाज, और ज़च्चा और ज़च्चाखाने का वृत्तांत, और फिर बालकों को दूध पिलाने के नियम और उनके रोगों का बयान जो प्राय: बच्चों को सताते हैं, और उनका इलाज लिखा गया है। इसके अतिरिक्त जब आवश्यकता होने पर किसी योग्य शुभचिंतक डाक्टर या वैद्य से इलाज कराना चाहिये। रोग होजाने के बाद उनका अच्छा करना कठिन है और उनको न होने देना आसान है, इसवास्ते इस पुस्तक में बीमारियों को दवाओं के द्वारा अच्छा करने पर अधिक ध्यान दिया गया है जिससे भारतवर्ष की स्त्रियां जो गर्भके समय में और ज़च्चा होने पर बिना किसी सहायता के कष्ट सहती हैं, इस पुस्तक से लाभ उठावें।

डाक्टर वासुदेवसहाय

पुस्तक रचयिता

स्वर्गीय श्रीमान् डाक्टर वासुदेव सहाय

L. N. press, Moradabad.

हरिः-ॐ तत्सत् ।

❋ ग्रन्थकार का जीवनचरित्र ❋

इस सर्वोपकारी और अत्यन्त आवश्यक पुस्तक के लेखक डाक्टर वासुदेव जी हैं जिनका जीवनचरित्र नीचे लिखा जाता है। आशा है कि पाठकगण श्रद्धापूर्वक इसे पढ़कर अपने जीवन को सुधारेंगे।

डाक्टर साहब का जन्म मिति अगहन सुदी ५ सम्वत् १९२६ बृहस्पतिवार तारीख ९ दिसम्बर सन् १८६९ ईसवी को मुकाम कटैना तहसील मुस्तफाबाद ज़िले मैनपुरी में हुआ था। इनके पिता लाला नारायणदासजी अग्रवाल वैश्य मैथलगोत्र कस्बा फिरोजाबाद ज़िले आगरा के रहनेवाले थे और घीआ घराने के नाम से प्रसिद्ध थे। यह बहुधा शीतकाल में व्यापार के अर्थ कटैना में निवास किया करते थे, यही कारण है कि डाक्टर साहब की जन्मभूमि कटैना हुई। १२ वर्ष की अवस्था में इनकी माताजी का देहान्त होगया और तब से यह अपने बड़े भाई मु० राधामलजी हेडमास्टर तहसीलीस्कूल फतेहाबाद ज़िला आगरा के पास रहने लगे। ८ वर्ष की अवस्था से शिक्षा आरम्भ की, हिन्दी का मिडल पास करके अंग्रेजी का भी १८८८ ई० में पास कर लिया। डाक्टर साहब की बुद्धि बड़ी तीव्र थी आगे पढ़ना चाहते थे, पर उनके पिता और भ्राता उच्च शिक्षाका भार न उठासके, इसलिये इन्होंने १८८८ में डाक्टरी पढना आरम्भ किया और १८९१ में डाक्टरी पास करके पहिले पहिल काशी जी में नियत हुए। इनका चित्त पूर्व से ही धर्म के कामों और संस्कृत की पुस्तकोंके पढनेमें अधिक लगताथा कदाचित् यही कारण था कि इनको प्रथम काशी सेवन का ही सौभाग्य प्राप्त हुआ नौकर होजाने पर इन्होंने अपना विवाह किया। बनारस से बदलकर गढ़ी बंदला

ज़िले एटा में आये और सपत्नीक रहने लगे। यहां उनके एक पुत्र उत्पन्न हुआ। पर जब यह पांच मास का हुआ तो उसकी माता स्वर्गगामिनी हुई। पुत्र भी १½ साल का होकर इस संसार से चलदिया। डाक्टर साहब का चित्त संसारी बातों में पहिले से ही कम लगता था अब पत्नी और पुत्र के वियोग से और भी हट गया, यहांतक कि जवान और आरोग्य होने परभी दूसरा विवाह नहीं किया। चित्त में वैराग तो बढ़ता रहा पर अपना गृहस्थ धर्म अन्त तक निवाहते रहे, और अपनी धर्मवृत्ति रखते हुये अपने बड़े भाई की सन्तान के पालनपोषणमें भी तथा योग्य सहायता देतेरहे।

गढी बंदला (ज़िला एटा) से बदल कर जालौन पहुंचे, वहां से महोबा (जिलाहमीरपुर) और वहां से बीसलपुर (जिला पीलीभीत) को तबदील हुये। १६ वर्ष सरकारी नौकरी करके स्वच्छन्द उसे छोड़ दिया और पीलीभीत में निज के तौर पर स्वतन्त्र डाक्टरी करने लगे। डाक्टर साहब जहां जहां रहे वहां के निवासी सर्वसाधारण क्या हिन्दू क्या मुसलमान और ईसाई, अमीर और गरीब उनसे बड़ा प्रेम रखते थे। कारण यह था कि उनका उद्देश प्राणीमात्र सब ही पर दया रखना और सहायता करना था। जिस किसी को एकबार भी उनसे काम पड़ा उसने उनको कभी न भूला। इससे मालूम होता है कि वह साधारण मनुष्य न थे वरन उनमें धर्मका अंश विशेष था। उनकी दया का यह हाल था कि कई वर्ष तक तो उन्होंने अपनी डाक्टरी फीस तक नहीं ली और अपनी तनख्वाह में से अपना साधारण खर्च करने के बाद जो कुछ बचाते थे उसको अपने भाई की सन्तान के पालनपोषण या दीनों की सहायता में लगादेते थे। बड़ी २ दूर से बड़े २ रोगी इनका नाम सुनकर इनके पास आते थे और ये उनकी सहायता औषधि और रुपये पैसे दोनों ही प्रकार सेकरते थे। उनके अस्पताल में रोगियों की संख्या प्रतिदिन बढती

ही जाती थी और यह उनकी तीव्र बुद्धि, प्रेम, योग्यता और शुद्ध-भाव का परिचय था कि उनके इलाजसे प्रायः सबही को शीघ्र आराम होजाता था। वह अंग्रेजी डाक्टर तो थे ही पर देशी इलाज भी बड़ी योग्यता से करते थे। उनके देशी नुसखे बड़े लाभदायक थे आंख के बनाने में भी वह बड़े प्रवीण थे सैकड़ों अंधों को दृष्टिदान दिया जो उनको आशीर्वाद देते हुये अपने घरों को चले गये। निज की डाक्टरी में उन्होंने दवाके दाम किसी से नहीं लिये और लोग इलाज कराने उनके पास आते उनसे फीस भी न लेते थे जो आदमी उनको अपने घर लेजाते थे और फीस देने के योग्य होते थे उनसे वह अवश्य दवाओं और अपने आधार और धर्म के कामों के वास्ते अपनी फीस ले लेते थे। जो बड़े प्रेमसे लोग उनको देते थे, स्त्रियाँ उनसे बहुत इलाज करातीं थीं क्योंकि वह साधु डाक्टर उनका बड़ा सत्कार करते थे। आंख उठाकर भी उनकी ओर न देखते थे नाड़ी देखकर और उनका हाल सुनकर आँखे नीचे कियेहुये तुरत दवा दिलवा देते थे ताकि उनको विलम्ब और कष्ट न हो। बालकों से भी बड़ा प्रेम रखते थे और उनके इलाज में बड़े सावधान थे। यही कारण था कि उनका हर जगह सच्चा आदर और सत्कार होता था।

उनका जीवन एक बड़े महात्मा का सा था। बहुत सबेरे उठते थे और दिशा जंगल से निवृत्त होकर स्नान करते थे फिर कई घंटे तक पूजाध्यान में लिप्तरहते थे, इसके पश्चात् व्यायाम करके थोड़ा दूध पीते और १२ या एक बजे रोगियों की देखभाल करते। फिर खाना खाकर थोड़ीदेर आराम करते और धर्म पुस्तकें पढ़ते। शामको फिर रोगियों की सुधि लेते और उनसे निवृत्त होकर कई मीलतक टहलने जाया करते। इस समय उनके सत्संगी मिलने वाले उनके साथ होलेते थे और धर्मविषय पर बातचीत होती रहती थी सैर से लौटकर वह थोड़ासा भोजन करते थे और फिर कुछ धर्म

चर्चा या पुस्तकाध्ययन करते और १० या ११ बजे सोजाते थे ।

उन्होंने अपनी इन्द्रियों को अच्छी प्रकार बस में कर रक्खा था। कई महीने तक केवल दूध पर आधार रक्खा। बहुत वर्षों से लेकर अन्त तक धरती या चौकी परही रातको सोते रहे। वस्त्र भी बहुत नहीं ओढते थे। खाना कम हलका और सादा खाते थे। दूध चावल और फल उनका प्रिय आहार था। कभी२ साधारण वस्त्रों में ही यात्रा करने के लिये निकल जाते थे यह देखने के लिये कि देखें साधु लोग किस तरह रहा करते हैं।

डाक्टरसाहब के विचार बहुत शुद्ध थे, अपनी कमी जानते थे और उसको दूर करने का यत्न करते रहते थे। वह ईर्षा, द्वेष, लोभ, निन्दा, झूठ, आदि अवगुणों से दूर भागते थे और किसी को अपने सामने ऐसा करने भी न देते थे जहांतक होता उसको समझाते और पापों से बचाते थे और उनकी सच्ची और शुद्ध शिक्षा का तुरंत असर होता था। वह प्रायः सौम्य और मुसकराते रहते थे। दुःख के समय कभी न घबड़ाते थे। परमात्मा पर उनका बड़ा भरोसा था। अपने इलाज में कठिनाई पड़ने पर ईश्वर से अवश्य सहायता चाहते थे। उनके संग रहने से दुखिया का दुखः दूर होजाता था दुःख शारीरिक हो अथवा मानसिक। उनके आश्रम में उनके मित्रों को ऐसा प्रतीत होता था मानो कि दुखरूपी संसार से तरकर सुखरूपी स्वर्ग में पहुँच गये वह बड़े उदारचित्त थे क्षमाकरना, सहायता करना देकर न मांगना उनके लिये साधारणी बात थी।

डाक्टर साहब किसी एक मत के अनुयायी न थे वरन जहां से जो अच्छा विचार मिलता उसे ले लेते थे। उनके पास पुस्तकें बहुत सी थीं उनको मोल लेकर एकत्रित करने को बड़ा लाभ समझते थे संस्कृत पढ़ी और अंग्रेजी की योग्यता प्रतिदिन बढ़ाते ही रहे यहाँ

तक कि वह बड़ी २ वेदान्त की कठिन पुस्तके बड़ी सुगमता से समझ लेते थे। हर मत की किताब उनके पास मौजूद थीं और सब को वह प्रेम से पढ़ते थे। बुद्धदवका जीवन उनको बड़ा प्रिय था। डाक्टर साहब एसे उपकारी होने पर भी और अधिक उपकारी होने का विचार करते रहते थे पर शोक कि उन को अवसर न मिला और स० १९११ में जब पीलीभीत मे प्लेग बड़े जोरसे हुआ तो उनको भी किसी रोगी से यह रोग लग गया। रोगग्रस्त होने पर भी यह अपना काम डाक्टरी का बराबर करते रहे और जब बुखार बहुत तेज़ होगया तो इनके मित्रोंको पता लगा। इन्होंने दवा दारू कराने से इनकार किया पर समझाने बुझाने से दवा लेली और बोलते २ दश फर्वरी को परलोक गमन किया।२१००) पास थे उसमें से १५००) हिंदू कालेज बनारस को दिये और ६००) अपने एक भतीजे को दिये कि वह अपना विद्याअभ्यास पूर्ण करले। मरने के समय उनके मित्रोंने पूछा कि कुछ इच्छा है तो कहा कि अपनी इच्छा तो मुद्दत से जाती रही हमको कोई काम अब बाकी नहीं है। पूछा गया कि कोई उपदेश दीजिये तो कहा कि "नेक रहो और नेकी करो"। फिर वेद मंत्र पढ़ते हुये शरीर छोड़ दिया चन्दन में उनका शरीर दाह किया गया। धन्य है वह माता पिता जिनके एसा जती और सर्वोपकारी पुत्र हुआ। हा परमप्रिय मित्र अभी संसारी जीव बहुत दुखी हैं क्या आपको उनकी सहायता की चिन्ता जाती रही।

प्रिय पाठकगण, ऐसे योग्य पुरुष की रची हुई यह पुस्तक है। और फिर किस मनोरथ से उन्होंने एक बार स०१९१०की जून में बैठे २ यह प्रण किया कि परोपकार में कुछ समय खास तौर पर नित्य देना चाहिये। किस प्रकार यह समय लगाया जावे यह प्रश्न उत्पन्न हुवा तो सोचते २ स्त्रियों की सहायता सर्वोपकारि विदित हुई।

यही सोचकर यह पुस्तक स्त्रियों और बालकों को आरोग्य रखने के निमित्त यह पुस्तक लिख रहे थे कि शरीर पूरा होगया। इस साधु का मनोरथ पूरा करने के वास्ते यह पुस्तक छपाई जाती है आशा है कि लाभ होगा।

॥ श्रीः ॥

विषयानुक्रमणिका ।

विषय	पृष्ठ

विषय	पृष्ठ

॥ इति ॥

गृहरोगचिकित्सा

अध्याय पहिला

रहनेका मकान

हिन्दुस्तानीलोग जो मकान बनाते हैं उनमें वे लोग अपनी आवश्यकतानुसार कोठे, कोठरियां, कमरे आदि तैयार कराते हैं पर इस बातका ध्यान उनको कुछ भी नहीं होता कि मकान आरोग्यता और रक्षा दोनों ही के लिये बनवाया जाता है। ऐसे अंधेरे कोठे और कोठरियाँ बनवाई जाती हैं कि जिनमें उजाले के लिये न रोशनदान और न हवाके आने जाने के लिये खिड़कियाँ रहती हैं और जो भाग स्त्रियों के लिये रक्खाजाता है, उसकी ओर तो ज़राभी ध्यान नहीं किया जाता कि स्त्रियां भी प्राणधारी हैं या नहीं। और उनको भी अच्छी हवाकी और

उजाले की जरूरत होती है या नहीं। फिर उनकी कुर्सी नीची और नम रहती हैं जिससे कि वह स्त्रियाँ जो उन मकानों में रहती हैं रोगी रहती हैं। इसवास्ते मकान ऐसे होने चाहिये कि जिनकी कुर्सी ऊँची होवे और कोठेकोठरियों में हवाके आने जाने के लिये खिड़किथाँ और रोशनी के लिये रोशनदान अवश्य रखना चाहिये।

रसोई का कमरा रहने और सोने के कमरों से जुदा बनाया जावे और उसमें ऊपर की ओर धुआं निकलने के लिये झिंझरी वा धुआंदान रखना चाहिये जिससे उसमें धुआं न भरने पावे और रसोई बनानेवाली स्त्रियों की आंखें न बिगड़ें। और भोजन करने वालों को भी धुंआ की तकलीफ न उठानी पड़े। अच्छा तो यह हो कि भोजन करने का कमरा रसोई के कमरे से जुदा उसीके पास रक्खा जावे जिससे भोजन प्रसन्नचित्तसे करसकें। रसोई बनाने-

वाली स्त्रियों को आँच फूँकने से धुआं उनकी आखों में आकर लगता है । इससे उनकी आँखों में बहुत से रोग जैसे रोहे, परबाल, मोतियाबिन्द आदि होजाते हैं । इसलिये आग फूँकने के लिये सुनारों की फूँकनी आठ या नौ गिरह लम्बी काममें लानी चाहिये ।

रसोई और खाने के मकान के बर्त्तनों को नित्य अच्छी तरह साफ़ करना चाहिये। पाखाने की ओर भी ध्यान होना चाहिये । पाखाने की धर्ती पक्की हो, उसमें बहुत दृढ़ चूना होना चाहिये जिससे शीघ्र खुदने न पावे और नित्य मेहतर उसको अच्छी प्रकार साफ़ करके सादा पानी और फ़िनाइल वग़ैरह कुछ दवा मिला कर धोडालाकरे । मैला लोहे के गमलों में या क़दमचों में घास बिछाकर गिरना चाहिये और आबदस्तका पानी मैले पर नहीं गिरना चाहिये। इसके लिये एक कदमचा अलग रहना

चाहिये। नहाने की जगह का फर्श भी पक्का और उसपर भी चूना होना चाहिये जिससे पानी धरतीके भीतर न रमने पावे। पाखाने, गुसल खाने और मेहके पानी के निकासके वास्ते ऐसी मोरी बननी चाहिये कि सारा पानी शीघ्र मकानके बाहर निकलकर सड़ककी नालियों में जासके और मकान के बाहर कहीं जमा न होने पावे ॥

पीनेका पानी।

हवाकी तरह पानी भी जीवनका आधार है। जिस तरह ज़िन्दगी के लिये इसका मिलना ज़रूरी है उसी क़दर तन्दुरुस्ती के वास्ते इसका साफ और सुथरा होना ज़रूरी है परन्तु इसदेश की स्त्रियों के मूर्ख होने के कारण और इसके गुण अवगुणों से अनभिज्ञ होनेसे घरों में नानाप्रकार के दुःख और रोग फैल जाते हैं। स्त्रियों को यह मालूम होना

चाहिये कि पानी अच्छे कुएँ या तालावों से साफ और सुथरे बर्तनोंके द्वारा घरमें आवै और साफही बर्तनों में भरकर रक्खा जावे। लेकिन प्रायः यह देखा जाता है कि इस ओर पूरा ध्यान नहीं दियाजाता है। नौकर लोग बाहरसे भरलाते हैं और स्त्रियां अपनी मूर्खताके कारण उसपानी को लानेसे नहीं रोकतीं और न पानी के रखने का प्रबन्ध जानती हैं। जिन घड़ोंमें काई जमगई है, बू आती है, देखने में घृणित होते हैं उनमें पानी भरा जाता है और पीनेके काममें लाया जाता है जिससे बहुत क़िस्मकी बीमारियाँ पैदा होजाती हैं और बहुत दुःख उठाना पड़ताहै और रुपया खर्च करना पड़ता है। इसबात पर ध्यान देना स्त्री का मुख्यकर्त्तव्य है। यह अच्छा होगा कि पीनेका पानी उबालकर साफ बर्तनमें रखलिया जावै, उबालनेसे पानी के बहुतसे दोष दूर होजाते हैं और शुद्धहो जाता

है। पानी पीनेमें भी बड़ी चतुराई चाहिए। पीने से पहिले उसको देखलेना चाहिए कि शुद्ध है या नहीं। भोजनके साथ बहुत पानी न पीना चाहिये। सोकर उठने के बाद तुरत पानीका पीना सर्दी करदेता है, खाली पेटमें भीं पानी पीना दुःखदेता है॥

भोजन।

इस संसारमें जो नियमों के ऊपर ठहरा हुआहै—गर्भिणी का स्वयं आरोग्य रहना और आरोग्यसंतान उत्पन्न करके उसको पुष्ट रखना उसीके शुद्ध विचारों और कर्मों के ऊपर निर्भर है, सिवाय उसके और किसीका काम नहीं है। आरोग्य रहने और आरोग्य सन्तान उत्पन्न करने के जो नियम हैं उनपर चलना स्त्रीका परमधर्म होगा। जीवन और आरोग्यता के लिये भोजन आवश्यक है स्त्रियोंको

यह जानना चाहिये कि वे किस प्रकारका भोजन करें जिससे जीवनभर और गर्भके समय में भी तन्दुरुस्त रहें और गर्भमें बालक का पालन भली प्रकार होवे और वह तन्दुरुस्त संसार में आवे । सादा भोजन हमेशा गुणदायक और तन्दुरुस्त रखनेवाला होता है— ज़ियादा गर्ममसाला और खटाई खाना हानिकारक होता है। भोजन ताजा बनाकर खाया जावे,बासीखाना और रक्खेहुये पक्वान नुक़सान करते हैं। भोजन हमेशा भूकसे कम खाया जावे जिससे पचजावे।मूर्खस्त्रियां यह समझ कर कि अधिक भोजन करने से बल जियादा बढ़ता है अपने बच्चोंको अधिक खाना खिलातीहैं और फलयह होता है कि बालक रोगग्रस्त होजाता है जिससे माताको बड़ा दुःख भोगना पड़ता है। यथार्थ में ज़ियादा खाना खानेसे बल नहीं बढ़ता बल्कि खाना अच्छे

प्रकार पचने से बलदायक होता है। भोजन धीरे२ खूब चबाकर खाना चाहिये जिससे मुँहका ग्रास खूब बारीक होजाने के बाद पेटके अन्दर जानेपावे ऐसा होनेसे भोजन जल्द पचकर खून बनजाता है और अजीर्ण नहीं होने पाता। स्त्रियों को चाहिये कि खुद आहिस्ता २ चबा चबा कर खाना खावें और अपने बच्चों को भी धीरे २ खाने की आदत डालें। स्त्रियों को इस ओर ध्यान न देने से देखागया है कि उनके बच्चे बहुत जल्द२ मुँहका ग्रास निगल-जाते हैं और अजीर्ण की बीमारियों से सदा रोगी रहते हैं। इनके दुःखका पाप उनकी माताओं के शिर पर है। दूध, अन्न, फल और शाकपात शरीरको आरोग्य और पुष्ट रखते हैं, मांस इन से किसी तरह अच्छा नहीं है॥

भोजन भूक विना और दिन में ३ या ४

बार से ज़ियादा कभी न करना चाहिये और शामका भोजन हल्का और कम लिया जावे ताकि देरमें न पचे और सोने में बुरे स्वप्न न आवें और नींद भी ठीक आवे। अगर रातका खाना हज़म न हुआ हो तो सुबह को कुछ नहीं खाना चाहिये, ऐसा न करने से बदहज़मीके कारण रोग होजाते हैं, सुबहके वक़्त एक गिलास ठंडा पानी पीने से रातका मेदे का बचाहुआ खाना जल्द पचजाता है- इसलिये सुबह को ठंडा पानी पीना तन्दुरुस्ती के वास्ते निहायत अच्छा है। दूध एक बड़ी अच्छी चीज़ है इसमें मनुष्यको तन्दुरुस्त रखने के लिये सब बातें होती हैं, लेकिन जहांतक हो बाज़ार का दूध न पिया जावे क्योंकि जब घोसी लोग दूध बेंचने लाते हैं तो अपने मकान का मैला कुचैला और कभी २ ऐसा पानी मिला देते हैं कि जिससे बहुतसी बीमारियां हैज़ा

वगैरह पैदा होजाती हैं, बादको जब हलवाई की दूकान पर आता है तो वह अपने नफ़े के लिये और पानी मिलाता है और कभी २ जब दूध जल्द नहीं बिकता तो हलवाई को बहुत देर तक दूध रखकर बेचना पड़ता है और खट्टा होजाता है। इसके सिवाय अक्सर बीमार जानवरों का दूध भी घोसी बेचते हैं जिसके पीने से कई रोग उत्पन्न होजाते हैं। इन सब बातों से बचने के लिये यह अच्छा है कि घरपर एक या दो गाय पाली जावें और उनको अच्छा खाना खिलाकर उनका दूध पिया जावे।

बाज़ार की मिठाइयां भी जिनमें पुराना सड़ा हुआ खोया और ख़राब घी लगाया जाता है जो कि बहुत सी बीमारियां पैदा करता है खाना अच्छा नहीं। पकवान और मिठाइयां अपने घरमें बनवाकर खाना मुनासिब है बहुत घी खाने से भी हानि होती है॥

व्यायाम ।

जीवित रहने के वास्ते भोजन की जितनी ज़रूरत है उतनाही भोजन को पचाने और स्वाथ्य रक्षाके लिये शारीरिक परिश्रम की आवश्यकता है । जिन लोगों को परमेश्वर की कृपा से खाना पीना आराम से मिलता है वह लोग स्वास्थ्य के नियमों की अज्ञानता से अपने खाये हुये भोजन को आराम से हज़मभी करना चाहते हैं वह इस बात को बिल्कुल नहीं जानते हैं कि यह शरीर काम करने के लिये बनाया गया है और उसके सब अंगों से काम और मिहनत लीजावेगी तब ही वह तन्दुरुस्त रह सक्ता हैं, वरना नानाप्रकार के रोगों का घर बनना पड़ेगा। जो पुरुष या स्त्री काफी शारीरिक परिश्रम नहीं करती वह अजीर्ण यानी वदहज़मी से पहिले पीड़ित होते हैं और बद-हज़मीं से कबूज़, शिरदर्द, बुखार, दस्त वगैरह

नानारोगों में फंसना पड़ता है। अमीरों के यहां बहुधा सब काम करनेवाले नौकर होते हैं। और स्त्रियां सिवाय पलंगपर बैठे रहने के घरका कुछ काम काज नहीं करतीं। उनको सिवाय उन बीमारियों के जो ऊपर लिखी हैं एक और बीमारी यानी हिसटीरिया जिसको मूर्ख लोग भूत या आसेब लगजाना बतलाते हैं लग-जाती है। यह रोग उनको आयुभर सताता है और उन्हीं तक उसका असर नहीं रहता बल्कि उनकी सन्तान को भी वही रोग या उसी प्रकार की कोई और बीमारी लगजाती है- जिस से शरीर के सुख और धन दोनों से वञ्चित हो-जाते हैं, इसलिये स्वास्थ्यरक्षाके लिये किसी न किसीप्रकार का परिश्रम अवश्य होना चाहिये। अगर आजीविका और घर के कार्यों से शारीरिक मिहनत करने की ज़रूरत नहीं

पड़ती तो तन्दुरुस्ती रखने के लिये ही तीन चार मील का टहलना या घोड़े की सवारी करना डेम्बिलका हिलाना वगैरह कुछ न कुछ करना चाहिये और वह स्त्रियां जो पर्दे में रहती हैं जिनको इसमें से किसी प्रकार का व्यायाम करना असम्भव हो उनको अपने घर के अन्दर ही सहन में सुबह शाम दो २ सौ दफ़े चल २ कर टहल लेना चाहिये इससे भी उनकी काफी मिहनत होजावेगी।

शारीरिक परिश्रम से रक्त रगों के द्वारा शरीर के छोटे से छोटे अंगों तक पहुँचता है और किसी जगह कम और अधिक नहीं ठहरता है उसी वजह से पसीना निकलता रहता है। मल मूत्र ठीक होता है और जब वह मल पूरे तौर से निकलते रहते हैं तो शरीर की स्वास्थ्यता के साथ २ चित्तभी प्रसन्न रहता है

और सब काम करनें में जी लगता है और जीवन सुखपूर्वक व्यतीत होता है गरीब स्त्री पुरुष जिनको अपनी आजीविका के लिये अधिक परिश्रम करना पड़ता है वह उन अमीरों की निस्बत जो बैठकर अपना अन्न पचाते हैं अधिक सुखी देखे जाते हैं। फल शरीर को पुष्ट रखते हैं लेकिन कच्चे और सड़े फलों के खाने से बड़ा नक़सान पहुँचता है बहुत से मनुष्य मौसमी फल खीरा, अमरूद, फूट, मूली, गाजर वगैरह ज़ियादा खालेते हैं और दस्त, पेचिश, बुखार वगैरह बीमारियों में फंस जाते हैं इसवास्ते ऐसे फलों को बहुत न खाना चाहिये। अलावा इन बातों के भोजन में मौसम का भी बड़ा ध्यान रखना चाहिये जो चीज़ें जाड़े के मौसिम में खाई जासक्ती हैं और हज़्म होजाती हैं वह बरसात और गर्मियों में नहीं हज़्म होसक्तीं इसलिये गर्मी और बरसात में

बनिस्बत जाड़ों के हलका और किसी कदर कम भोजन करना चाहिये भोजन करने के वक्त मन आनंद रहना बड़ा ज़रूरी है क्योंकि खाने के वक्त क्रोध और दुःख करने से भोजन नहीं पचता और न उससे लाभही होता है खाना खाने के वाद स्नान कभी भी न करना चाहिये और न तुरत सोजाना ही चाहिए वल्कि थोड़ी देरतक आहिस्ता २ टहलना अच्छा होता है। भोजन के वाद मुँह की शुद्धि के लिए पान, इलायची, लौंग वगैरह कुछ न कुछ ज़रूर इस्तेमाल करना चाहिए उन दिनों में जब कि कोई बबाई बीमारी, बुखार, हैज़ा, प्लेग वगैरह फैला हो तो बहुत होशियारी के साथ खाना खाना चाहिए ऐसे दिनों में सुवह के वक्त कुछ हलका भोजन या ताजा दूध पीकर बाहर निकलना चाहिए।

वस्त्र

वस्त्रों की बाबत कोई एक नियम नहीं होसक्ता। देश और उसकी आवहवा के अनुसार कपडे पहने जाते हैं गर्म मौसम में सूती कपडे पहिनने मुनासिब होंगे क्योंकि सूती कपडे पसीने को जल्द चूस लेते हैं और उसके द्वारा शरीर के अन्दर की गर्मी काफी-तौर से निकला करती है और गर्मियों में जिस्म के अन्दर की गर्मी नहीं बढ़ने पाती। सर्द मुल्क और जाड़ेके मौसम में ऊनी कपड़ा पहनना मुनासिब होता है खासकर जिल्द के ऊपर का कपड़ा ज़रूर ऊनी होना चाहिए क्योंकि ऊन के जरिए से बाहर की सर्दी अन्दर जिस्म

---

१ ऐसे शहरों में जहा लू बहुत चलती है कपडा इतना मोटा होना चाहिए कि बाहर की गर्म हवा जिस्म तक न पहुॅचने पावे वरना लू लगजाने का वडा भय रहता है अगर दोपहर के वाद कहीं बाहर सफर करने का काम-पडे तो कानों को भी साफे वगैरहसे खूब ढकलेना चाहिए ताकि सिरका पसीना उस में खूब जज़्ब होसके और गर्म हवा असर न करनेपावे।

के दाखिल नहीं होने पाती और न अन्दरूनी गर्मी बाहर निकलने पाती है इस वजह से जिस्म मौसिम की सर्दी से बचा रहता है पोशाक बनवाने में यह एहतियात बहुत ज़रूरी है कि तङ्ग न होवे ताकि जिस्म का कोई हिस्सा दबने न पावे खास कर सीना यानी छाती के ऊपर का कोई कपड़ा तङ्ग न होना चाहिए ताकि सांस लेने में छाती पूरेतौर पर फैलजावे और हवा अच्छी तरह से फेफड़ों में जासके। और कमरबन्द से कमर को भी जियादा न कसना चाहिये कसने से कभी २ घाव होजाते हैं और खाना हज़्म होने में भी रुकावट होती है जूता भी कभी तङ्ग न पहनना चाहिये चौड़े पंजे का जूता आराम देता है ॥

अमीर और गरीब अपनी२ सामर्थ्य के अनुसार वस्त्र पहनें। गरीबों को कपड़े पहनने में कभी अमीरों की होड़ नहीं करनी चाहिये कपड़ा

केवल तन ढकने के लिए और बाहर की सर्दी गर्मी से बचने के लिए होता है इसलिये झूँठी शोभा बढ़ाने के लिए गरीब को अमीर की होड़ कभी नहीं करनी चाहिये ।

इसवास्ते कपड़ा कितनाही मोटा और सस्ता क्यों न हो मगर मैला कपड़ा कभी नहीं पहनना चाहिए क्योंकि मैले कपड़े से अपनी तन्दुरुस्ती को बड़ा नुक़सान पहुँचता है और नानाप्रकार के रोग लगजाते हैं इसके सिवाय मैले कपड़ों में से बू निकलने की वजह से दूसरे लोग पास बैठाने में घृणा करते हैं और उसका बड़ा अपमान होता है और उस को लज्जित होना पड़ता है ।, ऊनी कपड़ों को बरसात के दिनों में हर आठवें दिन धूप में डालकर सुखा लेना चाहिये और नफथैलीन की गोलियां ऊनी कपड़ों में रखने से कीड़ा नहीं

लगने पाता । ओढ़ने विछाने के कपड़े भी रोज़ या दूसरे रोज़ धूप में सुखा लेना चाहिये।

स्नान करना ।

स्नान करना यानी न्हाना आरोग्यता स्थिर रखने को हिन्दुस्तान में एक बड़ा ज़रूरी है। भारतवर्ष में रहने वालों को रोज़ एक दफा ज़रूर न्हाना चाहिये । प्रश्न—क्यों ? इस-लिये कि मनुष्य के जिस्म की जिल्द के एक २ इञ्चमें यानी एक १ डबल पैसे के बराबर जगह में ३००० तीन हज़ार रोंगटे होते हैं उनके द्वारा जिस्म के अन्दर का पसीना और ज़हरीला माद्दा हरवक्त निकलता रहता है और जिस्ममें तन्दुरुस्ती बनी रहती है। इस-वास्ते रोज़मर्रा स्नान करना बड़ा ज़रूरी है ताकि रोंगटोंके सूराख़ साफ़ रहें और बन्द न होने पावें और जो मैल, मिट्टी, गर्दा ऊपर से ज़िस्म पर जाकर जम जाता है वहभी साफ़

होजावे अगर स्नान न किया जावेगा तो रोंगटे बन्द होजावेंगे और उनके द्वारा जो ज़हर जिस्मका निकलता रहता था वहभी न निकलने पावेगा और मनुष्य नानाप्रकार के रोगों में फँस जावेगा इसलिये न्हाना रोज़के कामों में से एक बड़ा काम है। न्हाने के अलावा, पसीना और मैल साफ़ होनेसे जिस्मके रग पट्ठों को बल पहुँचाता है और शरीर हलका और शुद्धहो जाता है सुस्ती जाती रहती है और कामकरने के लिये ताज़ा ज़िन्दगी मिलती है न्हानेका वक्त मुकर्रर नहीं किया जासक्ता जवान और तन्दुरुस्त आदमी के लिये सुबहका वक्त स्नान करने के लिये निहायत अच्छा है और कमज़ोर बूढ़े और बच्चों को धूप निकल आनेपर न्हाना मुनासिब है मगर खाने या सख्त मिहनत के बाद तुरत स्नान करना तन्दुरुस्तीको नुक़सान

पहुँचाता है और कोई न कोई रोग लगजाता है लेकिन भोजन करनेके २ घंटे के बाद न्हा सक्ते हैं। पानी न्हाने का साफ़ होना चाहिये मैला, गदला, जिसमें बू आती है या जिसमें पत्ते वगैरह सड़ते हों ऐसे पानी को कभी न्हाने के काममें नहीं लाना चाहिये।

वरना फुंसी, फुड़ियां, खुजली, दाद वगैरह पैदा होजाते हैं। बीमारी की हालत में स्नान करना मना है और स्त्रियों को बच्चा जननेके बाद या गर्भपात होजाने पर और कपड़ों से होने के चार दिनतक न्हाना मना है क्यों कि ऐसे वक्त में स्नान करने से गर्भाशय यानी बच्चेदानी में सूजन और वर्म होजाता है। न्हाने के लिये जवान आदमियों को ताजा पानी तन्दुरुस्ती और ताक़त का देने वाला होता है लेकिन कमज़ोर बच्चे और बूढ़ों को गुनगुनें पानी से न्हाना चाहिये नदी और तालाबों में जहां

कछुए और जोंक वगैरह नहीं न्हाना बड़ा फाय-देमन्द होता है। जोड़े के दिनों में न्हाने के पहिले जिस्म पर तेल खूब मलने से बल बढ़ता है। और सर्दी के असर से बचाता है। नदी और तालाबों में स्नान करने के पहिले तेल ज़रूरी लगाना चाहिये। बाज जगह के तालाबों का पानी ऐसा खराब होता है कि बगैर तेल लगाए स्नान करने से फौरन कोई न कोई रोग हो जाता है कभी २ साबुन मल करके जिस्म को मोटे तौलिए से साफ करना चाहिए या गाढ़े के अँगोछे से रगटकर पोंछ डालना चाहिये और बादको साफ कपड़े पहनने चाहिए। मूर्ख स्त्री और पुरुष साफ कपड़ों की जगह मैले कपड़े पहिन लेते हैं और उनका स्नान करना बेकार होजाता है।

सोना।

मनुष्य को तन्दुरुस्ती रखने के लिए सोना

इतना ही ज़रूरी है जितना कि भोजन करना और पानी पीना व्यायाम करना वगैरह। अगर आदमी को चन्दरोज़ काफी वक्त सोने को न मिले तो वह तन्दुरुस्त नहीं रहसक्ता क्योंकि जिस्म के भीतरी और बाहरी काम करने से जो शरीर की ताक़त खर्च होती है और शरीर के हिस्से घिसते और खराब होते हैं उनको ताजा करने और भोजन पचाने के लिए सोना निहायत ज़रूरी होता है।

सोने का समय उम्र के अनुसार होता है। हाल के पैदा हुए बच्चे २४ घण्टों में केवल दूध पीने के लिए जगते हैं बाकी वक्त सोते ही रहते हैं और ज्यूं २ उमर बढती जाती है वक्त सोने काभी कम होता जाता है यहांतक कि जवानी में सिर्फ ६ से ८ घण्टे सोना बहुत काफ़ी होता है और जो जवानी में इससे ज़ियादा सोते हैं वह आलसी गिनेजाते हैं और तन और धन

दोनोंसे दुःखी होजाते हैं। मतलब यह है कि जवानों को ६ से ८ घंटेतक सोना काफी है ज़ियादा न सोना चाहिये लेकिन ज्यों२ उमर ज़ियादा होती जाती है नींद कम होतीजाती है यहांतक कि बुढ़ापेमें किसी २ को केवल दो या ३ घंटे नींद आया करती है अकबर बादशाह सिर्फ ३ घंटे सोया करता था अक्सर ऐसा होता है कि ब वजह गर्मी या मच्छरों के या किसी गर्म शहर में जहां लूँ रातभर चलती है और हवाके साथ आंधी खाक बहुत उड़ती है तोभी नींद नहीं आती है। या मकान के करीब कहीं बहुत शोरहोने से भी नींद कम आती है ऐसी हालत में नींदको पूरा करने के लिये दिनमें भी सो सक्ते हैं वरना रातही सोनेके लिये बनाई है। विद्यार्थियों को दिनमें कभी सोना मुनासिब नहीं है रातको९या१०बजेसे ज़ियादा देर तक न पढ़ना चाहिये और सुबह ४ या ५

बजे उठकर मलमूत्र से निवृत्त होकर अपना काम करना चाहिए। मच्छरों की वजह से अगर नींद न आती हो तो मसहरी लगानी चाहिये अगर नींद बहुत लिखने पढ़ने या किसी सोच की वजह से न आती हो तो सोते वक्त हाथमुँह और पैरों को पिंडलीतक ठंडे पानीसे खूब धो डाले और किसी खास मन्त्र का लेटे २ जप करनेसे नींद आजाती है और अगर किसी रोग के सबब नींद न आती हो तो उसका इलाज़ डाक्टर से कराना चाहिये। सोनेसे उठते ही पहिले पलंग के ऊपर ही अपने इष्टदेव के नामका थोड़ी देरतक भजन करना चाहिये और फिर निहायत प्रसन्नचित्तके साथ उठकर अपने कार्यों में लगना चाहिये सोनेसे पहिले किसी अच्छे विषय पर विचार करते हुए सो- जाना चाहिये, सोनेका मकान ऐसा होना चाहिये कि जिसमें ताजा हवाके आनेजाने के

वास्ते खिड़की और दर्वाजे हों और बहुत से आदमी एक बन्द मकान में कभी न सोवें क्योंकि साँसलेने के वक्त जो ताजा साफ हवा फेफड़ोंके अन्दर जाती है वह एक प्रकार का ज़हर साथ लेकर बाहर सांसके आती है और बाहर की हवाको खराब करदेती है अगर बहुत आदमी मिलकर एक जगह सोवेंगे, और ताजा हवा न मिलेगी वह वही ज़हर मिली हुई हवा फिर सांसके साथ अन्दर फेफड़ों के जायगी और उससे तन्दुरुस्ती को नुकसान पहुँचेगा और आदमी बीमार होजावेंगे। जाड़े के दिनोंमें अक्सर भूलसे आदमी सोनेके कमरे में कोयला जलाकर और किवाड़ बन्द करके सोजाते हैं इसका फल कभी २ मृत्यु देखा गया है इसवास्ते ऐसी गलती कभी नहीं करनी चाहिये ॥

चित्तका तन्दुरुस्तीके साथ क्या सम्बन्ध है

प्यारी भगिनियों ! तनदुरुस्ती ठीक रखने के लिए अबतक उन बातोंका ज़िक्र किया है जिन बातोंका सम्बन्ध है अब चित्तसम्बन्धी उन बातोंका लिखना निहायत ज़रूरी है कि जिनका हमारे शरीर और तन्दुरुस्ती से बड़ाभारी सम्बन्ध है और जिनके न जाननेसे मनुष्यजाति के शारीरिक रोगोंमें आधेसे ज़ियादा चित्तके विकारों के कारण पैदा होते हैं और जिस्मका मोटा वदुबला होनाभी चित्तके विकारोंके कारण है। जो लोग बहुत क्रोधी होते हैं उनका क्रोधके वक़्तदिमाग बड़ागर्म होजाता है जिसकी वजह से आँखें सुर्ख और हाथ, पैर व होंठ काँपते है, दिमाग और उससे जो ज़िन्दगी देनेवाली रगें जिस्ममें जाती हैं वह गुस्सेकी गर्मीसे झुलस जाती हैं और खूनमें एकखास विष पैदा होजाता है। कि जिसकी वजह से

शरीरकी चर्बी और पट्ठे वगैरह मुर्दार पड़जाते हैं जठराग्नि मन्द होजाती है कब्ज़ पैदा होजाते है, पित्त कम पैदाहोता है इसलिये आदमी हमेशा पतला दुबला रहता है और कभी पुष्ट नहीं होनेपाता। इसीप्रकार ईर्षा (डाह) यानी किसीकी संपत्ति को देखकर जलने से . भी एक ख़ास तरहका जिस्म में विष पैदा होता है जो उसको नानाप्रकारसे दुःखदाई होता है, किसीसे घृणा करने और चित्तको शान्त न रखने का असर भी शरीरके ऊपर बड़े २ रोग पैदा करने वाला होता है इनके सिवाय डरना भी बड़ा दुर्बल करनेवाला है। भयखाने से खूनका दौरा बन्द होजाता है, दिल कमज़ोर होज़ाता है, खूनकी ताक़त नाश होजाती है, दिमाग और आसाब में खुश्की आजाती है रोंगटे खड़ेहो जाते हैं गोया जिस्म के जितने ज़िन्दगी देने वाले अंग है सबके सब दुर्बल होजाते हैं। इन

मानसिक रोगों से शरीर को जितनी हानि हो शके
है उतनी शारीरिक रोगों से नहीं होती है वाह
दुःख का विषय यह है कि मनुष्य जाति र जो
अधिकांश अभी इस उन्नति को नहीं ति को
है उपरोक्त बातों से यह सिद्ध होता में पूरा
मनुष्य को हरदम शान्त स्वभाव और शु२ बीस
रहना चाहिये नहीं तो उसको मानसिक पीड़ा
के सिवाय शारीरिक रोग भी सतावेंगे।

स्त्रियों का मासिक धर्म।

तनदुरुस्त और जवान स्त्रियों में महीने में एक वार उनकी बच्चादानी से खून जारी होता है इसी को महीने से होना या कपड़ों से होना कहा जाता है. यह खून ११ वर्ष से १५ वर्ष की उमर के बीच में खारिज होना शुरू होता है, लेकिन किसी २ स्त्रियों में इससे भी ज़ियादा उमर के वाद माहवारी शुरू होता है—

शरीसर मूर्खता से यह समझते हैं कि जठरों का कपड़े से होना ही उनके वास्ते है, स्त्री होने के लिये काफी सुबूत है, लेकिन हमेशा न याद रखने के योग्य है कि यह उन नहीं हो भूल है स्त्रियों के धड़की हड्डियां १६ किसीके बाद इस योग्य होजाती हैं कि यदि गर्भ रहे तो बच्चा गर्भाशय में पूर्णरूप से पल सके इस उमरसे पहिले बच्चेदानी और धड़की हड्डियां कमज़ोर रहती हैं और ऐसी अवस्थामें गर्भ ठहर जाने पर या तो गर्भपात होजाता है यदि गर्भ न गिरे तो बच्चा पूरे तौर पर पुष्ट न होने के कारण अतिकमज़ोर अवस्था में पैदा होता है और जल्द मृत्युके हवाले होजाता है। यदि जीता भी रहेगा तो सदारोगी बना रहेगा और जितने दिन जिंदा रहेगा दुखी रहेगा और उसकी माता भी नानाप्रकार के रोगों में जन्म भर ग्रसित रहती है। इसलिये प्यारी स्त्रियों

और उनके बालकों के दुःख का बोझा देशके उन लोगोंकी गर्दन पर है जिन्होंने बालविवाह की रीति चलाई है। और उन लोगों पर जो इस देशके नाश करनेवाली बुरी रीति को हानिकारक जानकर भी दूर करने में पूरा पुरुषार्थ नहीं करते यह माहवारी कभी २ बीस या २३ व २४ वर्ष की उम्रतक नहीं दिखलाई देता। खासकर उनलड़कियों में जो अपने चित्त को विद्याभ्यास में लगाकर अपना समय बिताती हैं पर यह देर में माहवारी होना बड़ा उपयोगी होता है क्योंकि इस उमर में गर्भवती होने पर बच्चा गर्भाशय में खूब परवरिशपाता है और तनदुरुस्त दुनियाँ में आता है भारत-वर्ष की लड़कियों में जल्द कपड़ों से होना इसकारण देखाजाता है कि उनसे बालपनहीमें विवाह आदिकी बातेंकी जाती हैं जिसमें उनका चित्त विषय भोग की बातों में लगा रहता है

या ऐसी ही ख़राब पुस्तकें पढ़ाई जाती हैं तनदुरुस्त स्त्रियों में माहवारी हर ४ हफ्ते यानी २८ दिन के बाद होता है और ३ या ४ रोज़ तक रहता है और बिला किसी किस्म के दर्द व तकलीफ के खून खारिज होता है लेकिन जो स्त्रियां अपनी ज़िन्दगी आराम से बिताती हैं उनमें माहवारी के वक्त जिस्मानी ताक़त कम होजाती है और खूनभी कुछ दर्दके साथ निकलता है खून जो खारिज़ होता है वह २ या ३ छटांक से कम और ज़ियादा नहीं होता। इससे ज़ियादा खारिज़ होना या ३ चार रोज़ से ज़ियादा जारी रहना रोगकी निशानी है। और उसको जल्द रोकना चाहिये। रंगत खूनकी जो माहवारीमें खारिज़ होता है कालीसी लाल और गंदा खून होता है लेकिन उस में किसी किस्मका लोथड़ा या छिछल नहीं होता है अगर स्त्री कमज़ोर और रोगी हो तो

खून पीला सा पानीसा ख़ारिज़ होता है जिनमें खूनकी अधिकता होती है उनको खून सुर्ख रंगका और ज़ियादा निकलता है और कभी २ ज़ियादा दिनोंतक ख़ारिज होता रहता है। महीनेसे होनेके दिनों में स्त्रियोंको ठंडे पानीसे हर्गिज़ न्हाना नहीं चाहिये और सुस्त होकर न बैठा रहना चाहिये जैसा कि अक्सर हमारे देशकी स्त्रियां करती हैं। बल्कि साफ़ हवा में टहलना और कुछ काम करते रहना कि जिसमें तनदुरुस्ती अच्छी बनीरहे करते रहना चाहिये। लेकिन सख्त काम जैसे नाचना या घोड़ेकी सवारी करना या कमरके ऊपर कड़ा कपड़ा हर्गिज़ नहीं पहनना चाहिये हिन्दुओंकी बहुत सी जातियों में जहाँ स्त्रियों को कपड़े से होनेके चिह्न दिखलाई दिये कि उन्होंने तुरत ठंडेपानी से स्नान करलिये चाहे दिनहो या रात—चाहे जाड़ेका मौसिमहो या गर्मियोंका, बिला किसी

नुक़सान फाइदा आगा पीछा सोचे हुए रस्मके मुवाफिक वह स्नान कर डालती हैं। फल इसका यह होता है कि सर्दी के असर से बच्चादानी में सूजन आजाती है और या तो खून बहुत ज़ियादा मिक़दारमें आने लगता है या बिल्कुल बन्द होजाता है और अगर थोड़ा बहुत आता है तो निहायत दर्द व तक़लीफ के साथ खून खारिज़ होता है। इसलिये बुद्धि-मान् स्त्रियों को उचित है कि माहवारी के दिनों में ठंडेपानी से हर्गिज़ स्नान न करैं और रात को तो कभी वदनसे पानी न लगाना चाहिये और अक्सर जातियों में रोटी वगैर हलका भोजन छोड़कर पूरी, पराठा, या और भारी चीज़ें व वासी खाना खाती हैं और वदहज़मी व कब्ज़ होजाता है, सो इस रस्मको दूरकरने में भी स्त्रियों व उनके पुरुषों को कोशिश

करना चाहिये और हल्का व सादा भोजन करना चाहिये।

वेकाइदा मासिक या माहवारी।

ऊपरके वयान से विदित होचुका है कि स्त्रियों का ठीक २ माहवारी वह होता है जो कि ठीक २८ दिनके वाद खून आता है और ३ या ४ रोज़तक बिला किसी तकलीफ़ के जारी रहता है और मिकदार में २से ३ छटांक तक ख़ारिज़ होता है और रंगत में सुर्ख स्याह खून होता है। लेकिन आज भारतकी स्त्रियोंमें सौमें दस भी ऐसी नहीं है जिनको ऊपर लिखे अनुसार माहवारी ठीक२ होता होवे, नहीं तो किसी२ का माहवारी २८ दिनके वाद होता है,किसी२ के एक महीनेमें दो या तीन वार खून आता है और बाज़२को दर्दके साथ खून खारिज़ होता है (इसवास्ते) माहवारी वेकाइदा होने में

जितनी बीमारी होती हैं वह तीन तरहकी हैं ।

खून कम निकलना ।

इस रोगमें खूनका कम ख़ारिज़ होना या चन्दरोज़ के वास्ते बन्दहोजाना या बिल्कुल बन्द होजाना ज्ञात हो भारतवर्ष की स्त्रियोंमें कपड़ों से होना १२ या १३ वर्ष की उम्रसे शुरू होता है और ४५ वर्ष की उमरके लगभग बन्द हो जाता है । माहवारी का चन्दरोज़ के लिये रुकजाना या बिल्कुल बन्दहोजाना इसतरह होता है ।

(१) माहवारी गर्भ के ज़माने में और बच्चों के दूध पिलाने के ज़माने में बिल्कुल बन्द रहता है ।

(२) मामूली उमरपर माहवारी न हो बल्कि ज़ियादा उम्रतक न दिखलाई देवे ।

(३) माहवारी दिखलाई देकर फिर बन्द हो जावे ॥

(४) बच्चेदानी में किसी किस्मकी रुकावट होने की वजहसे माहवारी न होता होवे-ऊपर लिखागया है कि १५ से ४५ वर्षकी उम्रतक माहवारी खारिज होता है सो ४५ वर्षके बाद माहवारी बन्द होता है ॥

[इलाज]

(१) जबकि गर्भकी वजह से माहवारी बंद होजाता है तो माहवारी बन्द होनेके साथ २ गर्भके और २ चिन्हभी मौजूद रहते हैं इसवास्ते इसका कोई इलाज नहीं करना है और दूध पिलाने के ज़माने में भी माहवारी बन्द रहना चाहिये और उसके लियेभी कोई इलाजकी ज़रूरत नहीं है लेकिन अगर दूध पिलाने के दिनों में औरत कपड़ोंसे होने लगे तो दूध पिलाना बन्द करदेना चाहिये, क्योंकि स्त्री दूधका पिलाना और माहवारी का खून

खारिज़ होना दोनों बातों को झल नहीं सक्ती।

(२) जब लड़कियों को माहवारी मामूली उमर पर नहीं होता तो विदित है कि लड़की कमज़ोर दुबली पतली और पीले रंगकी होती है। जिस्मके और अंगों के साथ २ उसकी छातिया कम बढ़ती हैं और कभी कभी टाँगों पर, मुँह और हाथोंपर वर्मभी होता है कभी पीठ और कमरमें दर्द, सिरमें दर्द, और प्रदर यानी सफ़ेद पानी खारिज़ होता है थोड़ीसी मिहनत और काम के बादही दिल धड़कने लगता है और ऐसी चीज़ें जैसे खरिया. पिंडोल कच्चे घड़ेके टुकड़े जो खानेकी चीज़ नहीं हैं खानेको दिल चलता है और खाती हैं। चेहरे पर मुंहासे वगैरह और टांगों पर सूजन होजाती है ऐसी हालतमें इलाज करना बड़ा ज़रूरी है सो अंगरेजी दवाओं में ईस्टनसीरप जो तमाम

अंगरेज़ी दवाईखानों में एक शीशी ॥) को मिलती है एक अच्छी दवाई है उसमें से ३० बून्द आधी छटाँकपानी में मिलाकर दिनमें तीन दफे पिलावें लेकिन माहवारीके दिनों में ऐसी कोई दवा न दें। अगर इससे सेहत न हो तो किसी और डाक्टर या हकीम से इलाज कराना चाहिये, परन्तु कुछ शरीरकी मिहनत करना और ताज़ा हवा में फिरना और सादा पुष्टिकारक भोजन खिलाना हरहालत में ज़रूरी है। अलावा इसके चित्तको कभी उदास न होने दें बहुतसी स्त्रियां ऐसी गुस्सेवर और क्रोधी स्वभावकी होती हैं कि ज़रा२सी बातपर खाना पीना छोड़ देती हैं और बड़ा दुःख मानती हैं ऐसी स्त्रियों को माहवारी कभी ठीक २ नहीं होता है। रोज़मर्रे ताज़ा पानीमें स्नान करन चाहिये और कपड़ों से फारिग होनेके वाद टिंकचरस्टील यानी अर्क फौलाद जो अंगरेजी

दवाई खानोंमें बहुत सस्ता मिलता है ५ बूंद आधी छटाँक पानी में मिलाकर दिनमें ३ दफ़े करके १६ दिनतक पिलावें और बादको परमें-गनेटआपपुटाश यानी वह दवा जोकि कुएँ का पानी साफ़ करने के लिये डाली जाती है उसमें से १ रत्ती बारीक पीसकर आटे के साथ गोली बनाकर दिनमें दो मर्त्तवा खानेके बाद देना चाहिये और आठ रोज़ तक इस्तेमाल करना चाहिये इससे माहवारी जारी बन्द हो जाता है अगर इससे भी मतलब पूरा न हो तो किसी योग्य डाक्टर से इलाज कराना चाहिये ।

ऊपरका बयान उन स्त्रियों का किया गया है जो कमज़ोर पीले रंग की हों और कमी खून की वजह से जिनका माहवारी रुका रहता हो लेकिन तनदुरुस्त मोटी ताज़ी औरतों का

भी माहवारी कम या बन्द होजाता है ऐसी स्त्रियों को माहवारी होने के दो तीन दिन पेश्तर से किसी हलकी दवासे दो एक दस्त करादेना मुनासिब होता है और पेडूके ऊपर अलसी की पुलटिस राई डालकर फी छटांक में एक तोलाके हिसाबसे गर्म२ बांधना चाहिये उससे माहवारी जारी होजाता है और जारी होजाने के वाद गर्म पानीमें धड़तक बिठानेसे बिला तकलीफ माहवारी खारिज होतारहता है।

तीसरी किस्म यानी माहवारी होकर बन्द होजाना यह ज़ियादातर लड़कियों में देखा जाता है वजह यह है कि शुरू ज़मानेमें माहवारी वाकाइदे २८ दिन के वाद खारिज़ नहीं हुआ क्योंकि तबियत शुरू में बाकाइदे खून खारिज़ करने की आदी नहीं होती है। इसवास्ते बहुतही छोटी २ बातों से माह-

वारी बन्द होजाता है जैसे सर्द व गीली जगह में बैठना ठंडे पानी से स्नान करना, गुस्सा, खौफ़, तकान वगैरह से खूनका निकलना बन्द होजाता है और पूरी जवान औरतों को तपेदिक वगैरह कमज़ोर करने वाली बीमारियोंमें भी माहवारी बिल्कुल बन्द होजाता है। इसके लिये कोई खास इलाज नहीं करना होता। अगर कमज़ोरीकी वजह से बन्द होगया होवे तो ताक़त देने वाली दवाएँ जैसे टिंकचर-स्टील या और कोई दवा देकर ठीक किया जाता है और अगर मोटी ताज़ी स्त्रियों में जिनके जिस्म में खून की अधिकता हो उन को गर्मपानी में बिठाने से और पेडू के ऊपर पुलटिस बांधने से माहवारी ठीक होजाता है

(४) जब किसी किस्मकी रुकावटकी वजह से माहवारी बन्दहोगया हो तो दवाओंके इस्ते-

माल से फ़ायदे की जगह नुक़सान होता है ऐसी हालत में होशियार शफाख़ानोंकी डाक्टरी से जाँच कराकर जैसी रायदें करना चाहिये।

(५) स्त्रियों को १२ से १५ वर्षकी उमर से माहवारी शुरू होता है और ४५ वर्ष से ५० तक जारी रहता है स्त्रियों के माहवारी ख़त्म होनेका ज़माना बाज़औकात बड़ी तक़लीफ़का होता है। बाज़ औरतोंमें तो४०-४२वर्षकी उम्रसे माहवारी कम होना शुरू होता है और आहिस्ता२ ४५ वर्ष तक बिल्कुल बन्द होजाता है और कोई तकलीफ नहीं होती। लेकिन बाज़ स्त्रियोंमें वक़्त मुक़र्रर पर वेहोशीके दौरे होते हैं दिल धड़कता है, तबियत गिरी रहती है, दर्दसिर रहता है बाज़ोंमें ख़ूनका दौरा जिस्ममें ऐसी तेज़ीसे होजाता है कि तमाम जिस्म सुर्ख पड़जाताहै औरमोटा होजाता है उन दिनों नींद नहीं आती और बड़ी वेचैनी

रहती है मैंने खुद एक स्त्रीको जिसकी उमर करीब ५० वर्षके थी ऐसी हालतमें देखा था। बाज़ों में रातको पसीना आता है, छातियों में दर्द होजाता है, अक्सरों में छाजन होजाता है, बाज़ों के धड़ में नीचे वदन रह जाता है, किसी २ में नकसीर फूटती है या ववासीर खूनी होजाती है दिनमें सुस्ती और रातको नींद विल्कुल नहीं आती है बाज़ों में पेशाबकी हाजत जल्द २ होती है और बाज़ोंके मसाना इस कदर कमज़ोर होजाता है कि पेशाबकी हाजत होतेही रुकता नहीं है वल्कि छींक और खांसने से भी पेशाब खारिज़ होने लगता है मिजाज़ में गुस्सा बढ़जाता है ऐसी अलामातों के वाद या तो माहवारी खून थोड़ासा खारिज़ होता है या चन्द महीनों विलकुल बन्द रहने के वाद बहुत ज़ियादा मिकदार में और बहुत दिनों तक ख़ारिज़ होता रहता है।

लेकिन यह बात याद रखनेके काबिल है कि जिन स्त्रियोंके बच्चेदानी में सूजन हो या बच्चेदानी अपनी जगहसे नीचेको हटजाती है उन्हीं में माहवारी बन्द होनेके ज़मानेमें ऐसी तकलीफें जिनका बयान ऊपर कियागया, होती हैं। इसवास्ते उन असली बीमारियोंका इलाज कराकर जो और तकलीफें रहजावें उनका अलाहिदा २ इलाज कराना चाहिये।

जो बयान हमने ऊपरलिखा है वह उन्हीं की समझ में आवेगा जो ४५ वर्ष की उमर से जियादा स्त्रियों की माहवारी की दशाको गौर से देखती रहती हैं। लेकिन यहूदियोंमें ये तकलीफें नहीं होती हैं क्योंकि उनकी कौमों में स्त्रियां हमल के ज़माने में बड़े आराम से रहती हैं। उनके यहां गर्भके दिनों में और बच्चा पैदा होने के एक या दो साल तक रिवाज के

मुवाफिक पुरुष उनके पास नहीं आता है इसी-वास्ते वे स्त्रियां कई २ तनदुरुस्त बच्चे पैदा करती हैं, खुदभी तनदुरुस्त रहती हैं, माहवारी बन्द होने के ज़माने में उनको कोई रोग पैदा नहीं होता है।

इसके वाद आज भारतकी नीच दशा है। चूंकि भारत की स्त्रियां तो विल्कुल मूर्ख हैं इसी सबब से स्त्री पुरुष सम्बन्धधर्म में पुरुष चाहें जितना उनके ऊपर अत्याचार करें, वे विचारी अपने को पतिकी दासी जानती हुई पुरुष के अति अत्याचार करने परभी सबसहन करती रहती हैं, हमल के ज़माने में आठवें नवें महीने तक उनको दुःख देते रहते हैं। नतीजा जो होता है वहभी उनके सामने आता है, यानी गर्भपात होजाते हैं, बच्चेदानी अपनी जगह से हटजाती है वगैरह २ और बच्चे पैदा होने के एक दो मासतक भी उनको

आराम नहीं मिलता कि पुरुष उन विचारियों के दुःखसुखका अनुभव करते हुए अपनी पशुवत् इच्छा पूरी करने के लिये उनको दुःख देने को पहुँच जाते हैं। इसवास्ते स्त्रियों को भी अपने शरीर की हानि, अपनी सन्तान के नुकसान और अपने पति के सब प्रकार की हानि को विचार करती हुई नम्रतापूर्वक अपने पतिको पशुकर्म से रोक देना चाहिये।

माहवारी खूनका ज़ियादा मिकदारमें खारिज़ होना।

यह तीन सूरतों में देखाजाता है। यानी बजाय २८ दिन के बाद माहवारी होने के एक महीने में कई मर्तबा माहवारी का खून खारिज़ होवे या बजाय ३ चार दिन के खारिज़ होने के बहुत दिनों तक खून जारी रहे या बज़ाय २ या ३ छटांक खारिज़ होने के ज़ियादा मिक़दार में खारिज़ होवे, स्त्रियों में

माहवारी खून के अधिक खारिज़ होने का रोग भारत की नारियों में आजकल ज़ियादातर देखाजाता है, खासकर उन स्त्रियों में जो कमज़ोर पीले रंग की होती हैं, और खराब मकानों में रहती हैं, जिनके सन्तान ज़ियादा पैदा होती है, या जिनको हमल गिरने का, या बच्चेदानी अपनी जगह से हटने का रोग हो। जब खून ज़ियादा निकलता है तो नाड़ी कमज़ोर चलती है। चेहरा पीला पड़जाता है, कमर पेड़ू और जंघाओं में दर्द होता है, सिर दर्द भी होता है, पेटमें अफारा आजाता है और कब्ज़ होजाता है, वगैरह २ लक्षण देखे जाते हैं।

इलाज।

इस रोगके इलाज में स्त्रियों को बड़ी सावधानी रखनी चाहिये। यानी आरामसे पलंगके ऊपर चित्त लेटी रहें और चारपाईका सिरान्हा पाँयतकी निस्बत नीचा रक्खा जावे यानी

पाँयतके पावोंके नीचे एक २ ऊँची ईंट लगाकर सिरान्हा नीचा करदें। पेशाब, पाख़ानेके वास्ते भी न उठें बर्त्तनों में लेटे २ ही अपनी हाजत को रफे करदें पेड़ूके ऊपर थैली में भरकर बर्फ़ रखने से बड़ा फायदा होता है कब्ज़ के दूर करने के लिये कैस्टर आइल (Casteroil) या और कोई हल्की दवा दें और दवाओं को (Liq. Ex. Ergut) लिकुइडएक्सट्रैक्टअरगट ४ माशे यानी एक ड्राम आधी छटाँक पानी में मिलाकर दिनमें हर ४घंटेके बाद दें। अगर सिर और कमर वगैरह में दर्द हो तो (Potas Bromide) पुटास ब्रोमाइड भी ५ या ७ रत्ती फी खुराक दवा में मिलाकर दें तो चन्द खुराक दवासे खून बन्द होजाता है। इस मर्ज़के लिये हिन्दुस्तानी दवाओं के चन्द नुसखे लिखे जाते हैं।

एकतोला पुराने कागज़ों की खाक, १ तोला

मख़्तेचनोंका आटा, ६ माशे माँज़ूफलका सफ़ूफ, यानी (चूर्ण) १ तोला मिश्री ।

इन कुल दवाओं को पीसकर खूब मिलालें और कुल की ८ पुडियां बनालें । एक पुड़िया सुबह, दोपहर और शामको पानीके साथ देनेसे चन्द खुराक में ही खून बन्द होजाता है ।

दूसरा ।

शीशमकी पत्ती ३ माशे और नीमकी पत्ती ३ माशे, ३ माशे काली मिर्चें इन सबको एक छटाँक पानीमें पीस छानकर सुबह शाम पिलावें।

गूलरके फलोंको कूटकर रस निकालकर १ तोला सुबह और १ तोला शामको मिश्री ६ माशे मिलाकर देनेसे खून ज़रूर बन्द हो जाता है ॥

पीपलकी खाख ३ माशे, मिशरी ३ माशे मिलाकर सुबह शाम ताज़े कच्चे दूधके साथ

देनेसे भी खून बन्द होजाता है ये चारों नुसखे मुजर्रब हैं ॥

इस मर्ज़का दौरा बन्द होनेके बाद साफ़ ताज़ी हवा में आहिस्ता २ टहलना बड़ा मुफीद होता है। लाइकर सिडेंस (Liq. Sidence) व आलीट्रसकारडिपेलिस (Alitras. cardipolis) चार माशे आधी छटाँक पानी में मिलाकर दिनमें तीन मर्तवा देनेसे दो तीन महीनों में माहवारी अपने वक्त पर होने लगता है।

लाइकर सिडेन्स, आलीट्रसकरडिपोलिस अंगरेजी दवाईखानों में मिलती हैं।

दर्द के साथ माहवारी का होना।

हिंदुस्तानी स्त्रियोंमें बहुत कम ऐसी स्त्रियाँहैं। जिनको माहवारी दर्दके साथ न होताहो, बच्चेदानीमें ओवरीज कमोवेश सूजनकी वजहसे या उसके अपनी जगहसे हटजाने की वजहसे

होताहै। दर्द कभी२ऐसी तेज़ीके साथ होता है कि स्त्री लोटी २ फिरती है और पेडूसे शुरू होकर रानोंतक जाता है कभी२इस दर्दके साथ जीमचलाता है, कै और दस्तभी लगजाते हैं और पेशाब जल्द २ और दर्द के साथ आताहै जब दर्द खासकर जंघासों में माहवारी शुरू होनेके चन्द घंटे या चन्ददिन पेश्तर शुरू हो जाता है इस बातको बताता है कि ओवरीज में सूजन रहती है और यह दर्द यातो खून के एक मर्त्तबे निकलने के बाद बन्द होजाता है, या एक आम कायदा है, कि जितना खून कम खारिज होता है उतनाही दर्द ज़ियादा तेज़ी से होता है कभी २ खून ज़ियादती के साथ निकलताहै ॥

इलाज।

पहिलीबात यह है कि दस्तसाफ रक्खा जावे।

कब्ज़ न होनेपावें और माहवारी होनेसे ३ या ४ रोज़ पेश्तर सर्दी गर्मी के असरसे जिस्मको बचाना चाहिये। और सुस्त न बैठना चाहिये बल्कि कुछ काम काज करते रहना चाहिये। जब माहवारीके वक्त दर्द पेडूमें मालूम हो तो गर्म पानी में कमर तक १५ मिनट तक बैठने से दर्द रफा होजाता है। पानीसे बाहर निकलनेके बाद फौरन गर्म तौलियासे बदनको खूब पूंछ करके कम्बल से ढककर आरामसे लेटजाना चाहिये। अगर गर्म पानी में बैठनेका इन्तजाम करना मुश्किल हो तो सिर्फ पेडू पर सेंकसेभी काम निकल सक्ता है। और १० ग्रेन एन्टी पाइरिन दिनमें दो या तीन दफे चाय या काफी के साथ देनेसे बड़ा फायदा होता है। पुटाश ब्रोमाइड २० ग्रेनकी खुराकमें ½ छटांक पानीके साथ देनेसे बड़ा आराम मिलता है। अगर खून कम खारिज़ होने की वजहसे दर्दमें ज़ियादती

हो तो कुनैन ३ ग्रेनयानी३½ रत्ती की गोली दिनमें ३ मर्तबा लेने से बड़ा फायदा होता है यानी खून अच्छी तरहसे खारिज़ होने लगता है और दर्द हैजका बन्द होजाता है ।

जब ओवरीज में सूजन होजानेकी वजह से दर्द हैज़के बन्द होता है तो वह हैजके शुरू होनेसे कुछ वक्त पहिले ही शुरू होजाता है। और पेडूके सिवाय पेडू के नीचे दोनों तरफ और दोनों जंघासोंतक और कमर तक होता है। कै होती है और सिर दर्दभी रहता है पेशाबके खारिज़ होनेके वक्त जलन और दर्द होता है । जंघासोंका दर्द पूरे महीने तक होता रहता है,नींद नहीं आती है, और निहायत कमज़ोरी होजाती है इस किस्म की तकलीफ में टिंक्चरआयोडीन एक ड्राम फी पौण्ड यानी आधसेर गर्म पानी के साथ मिलाकर पिचकारी देने, और कमर

पर श्रोवरीज के ऊपर पिलास्टर यानी गुल गुलगाने से और ३ या ४ रोज़ तक बिल्कुल आराम से पलंग के ऊपर लेटे रहने से बहुत आराम मिलता है। जब दर्द निहायत बेचैन करता हो तो ३० बूंद क्लोरोडीन आधी छटांक पानी के साथ एक या दो मर्तबा देने से दर्द में कमी होजाती है।

स्त्रियों के माहवारी के सम्बन्ध में ऊपर लिखी हुई तीन बीमारियां ज़ियादा देखी जाती हैं। लेकिन भारतवर्ष की नारियां अपनी मूर्खता से शर्म करके रोगों को छिपाये रहती हैं और नतीजा यह होता है कि मर्ज़ बहुत बढ़जाता है और इसीकारण बहुतसी और २ बीमारियां लगजाती हैं या बांझ रहजाती हैं। इसवास्ते चतुर नारियों को योग्य है कि रोगों को न छिपावें ताकि उनको महादुःख न उठाने पड़ें।

स्त्रियों की चन्द बीमारियां और उनका इलाज ।

स्त्रियों के माहवारी की बीमारियों के सि-वाय जिनका बयान ऊपर होचुका है। कुछ ऐसे रोग हैं कि जिनको वेशर्मी के सबब या उनको छोटासा समझ कर किसी पर प्रकट नहीं करतीं और परिणाम भयानक होता है।

(१)प्रदर-यानी सफेद पानी खारिज़ होना। आजकल इस रोग में सौमें से १० भी ऐसी स्त्रियां नहीं बची हैं कि जिनको यह रोग कम या जियादा न हो यह रोग क़मज़ोर और दुबली पतली स्त्रियों में प्रायः देखाजाता है। जो मवाद निकलता है वह अक्सर वैसाही होता है जैसा कि जुकाम होजाने की हालत में नाक से निकलता रहता है; यह रोग कभी २ बच्चा पैदा होने के वाद सर्दी वगैरह लगजाने के कारण पैदा होजाता है। जिन स्त्रियों के

ज़ियादा सन्तान पैदा होती है उनमें भी यह रोग देखाजाता है हैज़की खराबियों के साथ यह रोग ज़रूर देखाजाता है ॥

इलाज ।

जब कमज़ोरी कारण रोगका होवे तो उस का इलाज होना चाहिये । अगर माहवारी की खराबियां होवें तो उनका बंदोबस्त जल्द करना योग्य है । और एक तोला फिटकरी एक सेर पानी में मिलाकर पिचकारी लगाने से फायदा होता है बबूल की छाल पानी में जोश देकर उसकी पिचकारी लगाने से फायदा होता है हिन्दुस्तानी नुसखे जो इस मर्ज के लिये खाने के काम में लाये जाते हैं नीचे लिखे जाते हैं ।

बबूलकी सूखी पत्ती १ तोला, बबूलका गोंद भुनाहुवा १ तोला, सुआसुपारी १ तोला, मिश्री २ तोला ॥

इन सब दवाओं को कूटकर कपड़े में छान

कर शीशी में रख छोड़े और ६ माशे सुबह, शाम पानी या दूध के साथ खाया करें ॥

दूसरा।

इमलीके बीजोंकी मींगी २ तोला, ढाकका गोंद २ तोला, मिश्री २ तोला, इन सब को बारीक कूट छानकर ६ माशे सुबह शाम दूध के साथ इस्तेमाल करें ॥

तीसरा।

\/ सेमलखरी १तोला, माई छोटी १तोला, गोंदबंबूल १तोला, धायके फूल १तोला, पाखान भेद १तोला, भुनेचनोंकीदाल १तोला, मिश्री ८तोला।

सब दवाओं को कूटकर कपड़े में छानलें। और १ तोला सुबह शाम पानी के साथ खाने से फायदा होता है।

अलावा इनके एक गौलिकएकासिड १ तोला

को ३ तोला ग्लैसरीन में मिलाकर और मुला-यम मलमलकी अँगूठेके बराबर मोटी और ४ अंगुल लम्बी बत्ती बनाकर ऊपरकी दवामें भिगोकर अन्दर रखने से चन्दरोज़में पानीका निकलना बन्द होजाता है अगर पानी निकलने के वक्त दर्द रहता हो तो ऊपरकी दवामें ४ माशे अफ़ीम थोडेसे पानीमें घिसकर मिला दें। अगर इन दवाओं से फ़ायदा न हो तो किसी योग्य डाक्टर से सलाह लेना चाहिये।

बच्चेदानी में वर्म होना

इसमर्ज में पेड़ूसे दर्द शुरू होकर जांघोंतक फैलता है। और थोड़ा बहुत खूनभी निकलता रहताहै. पेशाब करने के वक्त बड़ी चिनक होती है, और कम होता है। पेडूके ऊपर एक कड़ा गोलासा मालूम होता है जिसको दवानेसे दर्द बढ़जाता है,बुखार रहता है और जी मिचलाता है

और कै होती है। दोतीन दिनके बाद खूनकी रंगत फीकी होजाती है और बादको पीले रंग का मबाद खारिज होता है। इसमर्ज के साथ अक्सर दस्त लगजाते हैं अगर मरीज़को बबासीर का रोग होतो मस्सोंमें सूजन आकर तकलीफ बहुत बढ़जाती है॥

इलाज।

मरीज़को आराम के साथ पलंगपर लेटे रह रहना चाहिये। और पेडूपर गर्म पानीसे या पुलटिससे सेक करना चाहिये। कैस्टरआयल और किसी हल्की दवासे दस्त करादेना चाहिये। लेकिन दस्तावर दवाओं में एलुआ हर्गिज़ शामिल न कियाजावे सबसे अच्छी दवा इस मतलब के वास्ते साल्ट यानी मैंगनेशिलासल्फ है।

इसको दो तीन रोज़तक एक-२ तोला गर्म

पानी में मिलाकर और थोडीसी मिश्री शामिल करके देनेसे बड़ा आराम मिलता है खड़े होने और चलने फिरनेसे मर्ज बढ़जाता है। पेडूके ऊपर सेक करनेके बाद अफीम और एक्स्ट्रेक्ट विलाडौना बराबर लेकर थोड़े पानी में घिसकर लगाने से दर्द में बड़ा आराम मिलता है। अगर इन तदबीरों में आराम न मिले तो डाक्टर से इलाज कराना चाहिये।

(३) बड़ा कठिन रोग स्त्रियोंका उनकी बच्चादानी अपनी असली जगहसे हट जाने का है। इसरोग से तकलीफ़ों के सिवाय या तो स्त्री बाँझ हो जाती है और अगर गर्भ रह जावे तो सिरे महीने से छठे महीने तक उनका हमल प्रायः गिर जाता है इसवास्ते इस कठिन रोग का तुरत इलाज कराना चाहिये और बिल्कुल ग़फ़-लत नहीं करना चाहिये जैसा कि हमारे देश

की स्त्रियां अज्ञानता और मूर्खता में किया करती हैं । जो तकलीफें स्त्रियोंको इस रोग में होती हैं वह उनसे छिपी नहीं हैं यानी पेड़ू में दर्द रहता है जो चलने और खड़े होने में ज़ियादा होजाता है। पेशाब करने के वक़् तकलीफ होती है और चिनग भी होती है, सफ़ेद पानी जारी रहता है। खाना हज़म नहीं होता, भूख नहीं लगती। और मरीज़ा कमज़ोर होजाती हैं। यह रोग हमलके दिनों में जब बच्चादानी भारी होती है भारी बोझ उठाने से ऊँचे नीचे पर पैर रखनेसे या ज़ियादा मंज़िल सफर करने से गर्भ की वजह से ज़ियादा कै होने से।

इलाज।

पहली बात आराम के साथ पलंग पर लेटे रहना है। और लेटने के वक्त धड़ से सिर थोड़ा

नीचा रहना चाहिये। यह बात नितम्बों के नीचे एक तकिया लगाने से हासिल होती है और एक गद्दी मुलाइमरुई या मलमल की बनाकर ग्लसीम Gly में भिगोकर अन्दर रखने से बच्चादानी नीचे नहीं लटकने पाती और उसको सहारा मिल जाता है गद्दी जितनी बड़ी होगी उतनी ही अच्छी होगी। और रोज़-मर्रा गर्मपानी की पिचकारी देनी चाहिये, ये सब इलाज उस वक्त का है जब बच्चादानी अपनी जगह से कम हटी होवे लेकिन जब यह रोग ज़ियादा बढ़ गया होवे तो वाकाइदा इलाज डाक्टर से कराना चाहिये।

पेशाबकी जगह खुजली होना।

स्त्रियों के रोगोंमें से पेशाबकी जगह खुजली का होना एक बड़ा तकलीफ की बीमारी है। यह रोग गर्भिणी स्त्रियोंको और जिनको

सफेद पानी निकलने का रोग होता है और जिनका माहवारी खून बन्द होने का ज़माना होता है। यानी ४५ से ५० वर्ष की उमरवाली स्त्रियों को अक्सर होता है। इस रोग से स्त्रियों को बड़ी तकलीफ होती है। हरवक्त खारिश होती रहती है। खुजलाते २ खून निकलआता है, सूजन आती है छोटे २ दाने यानी फुड़ियां निकल आती हैं। बाहर के हिस्सों में खारिश होते २ अन्दर को भी खुजली शुरू होजाती है।

इलाज।

जब यह रोग सफेद पानी निकलने की वजह से उसका चेप लगकर हो तो उसका पहिले इलाज कराना चाहिये। आधी छटांक चौकिया सुहागा दश छटांक गुनगुने पानी में मिलाकर बाहर के हिस्सों को खूब धोवे और अन्दर पिचकारी लगावें और सुहागा गिलैसरीन में

मिलाकर या एक्सट्रैक बिलाडोना गिलैसरीन में मिलाकर अन्दर को रुई के फायों में भिगोकर लगाने से फायदा करता है। कारबोलिकएसिड २० बूंद और चमेली का तेल $\frac{1}{2}$ छटांक मिलाकर भी लगाने से खुजली को बड़ा फायदा होता है।

जब खुजली बहुत ज़ियादा हो और फुंसीभी निकल आई हों तो सुगरआफलिडलोशन (यह एक अंगरेजीदवाई है और अंगरेजी दवाई खानों में मिलती है) इसमें से $\frac{1}{2}$ छटांक दश छटांक पानी के साथ मिलाकर उसमें सफ़ेद कपड़ा भिगोकर ऊपर रक्खे। और अगर ज़रूरतहो तो अन्दर पिचकारीभी लगावें अगर खुजलाने से सूजन ज़ियादा होगई हो और बुखारभी होगया हो तो एक जुल्लाब देकर दस्त करादें। और हल्की दवाओं से बुखार को दूर करें। और बाहर लगाने को जो दवा ऊपर लिखी है काममें लावें।

बाँझ।

इस संसार में बाँझहोने से बढ़कर स्त्रियों को जन्मपर्यन्त उनके हृदयको क्लेशित करने वाला कोई दुःख नहीं है, बांझास्त्रियां अपना जीवन इस संसारमें वृथाही नहीं समझतीं वल्कि बोझा जानती हैं। कांटेकी तरह यह वेदना उनके मनको सदा छेदती रहती है। वे इस बात की इच्छा करती रहती हैं कि हम एक बेटी की ही माता होतीं। हमारे एक बेटीही उत्पन्न होती जो हमारे जीवनका खिलौना बनती।

ख़ासकर भारतनारियों को बांझ अवस्थामें दुःख का एक पहाड़उनके मनपर पड़ारहता है। अपने घरमें या अपनी पड़ोसिन बहिनोंको अपने बालकों की सेवा करते देखकर एक दफ़ा वह गद्गद कण्ठसे हृदय में ही परमेश्वर से प्रार्थना करती हैं। कि हे जगदीश ! हमको एकही पुत्रकी

माता बनाया होता। जिससे हमारे शिरसे बांझ पनेका कलंक दूर होता। इसके सिवाय अपनी वृद्धावस्था का ध्यान करके जब उनको कोई सहारा नहीं दीख पडता तो बडी निराश होती हैं और अपने किसी नातेदार का लडका गोद लेकर उसकी सेवा करके अपनी छाती को ठंडा करती हैं॥

जब किसी स्त्रीको बांझ देखते हैं तो वह बेचारी खुद और उसके घर वाले और पास पडोसी अज्ञानतासे उसीको कलंकित ठहराते हैं। लेकिन वह भोली स्त्री और दूसरे लोग इस बातको भूल जाते हैं कि जब सन्तान स्त्री और पुरुषके संयोगसे उत्पन्न होती है तो फिर संतान न होनेमें आँख बन्द करके केवल स्त्री को ही बांझपने के दोष का भागी क्यों ठहराया जाता है। पर इसमें उनका भी क्या दोष है जिस अज्ञानतासे भारतसन्तान और २ महादुःखके

काम करती हैं। उसीमें यदि इस विषयमें भी वह गलती करें तो क्या आश्चर्य है।

सन्तान उत्पन्न न होने में जो कारण हैं उनके जाननेसे साफ़ विदित हो जावेगा कि कौन दोषभागी होगा ॥

(१) जिस तरह से स्त्री बांझ होसक्ती है यानी जिस तरह स्त्री में संतान उत्पन्न करने वाली शक्ति कमज़ोर या बेकार होजाती है। इसी तरह पुरुषमें भी जन्म से या बादको बहुतसे रोगोंके कारण इन्द्रियां सन्तान उत्पन्न करने के योग्य नहीं रहती हैं ॥

(२) स्त्री और पुरुषकी उमरमें बहुत फ़र्क होने से भी संतान नहीं उत्पन्न होती। अगर लड़की जिसकी उम्र १२ या १३ वर्ष की हो और वह ४० वर्ष या उससे ज़ियादा उमरके पुरुषके संग विवाह होजावे। जैसा कि आज जिन कौमों में जातिदंडका भय उठगया है। यह देखा जाता

है कि धनके लोभी पापी मातापिता अपनी प्यारी बेटी को पशूकी तरह बूढ़े पुरुषोंको विवाह देते हैं उन आंखों के अन्धोंको यह विचार नहीं उत्पन्न होता कि ये कन्यायें इस अधर्मके साथ अन्याय करके बेचनेके लिये उत्पन्न नहीं की गई। कि जिनकी विक्रीसे सुखभोग करेंगे उस बेचारी कन्याको जल्द रंडापे के दुःखसागर में गिरनापड़ता है। और अगर मर्द जीताभी रहा तो संतान कहां? फिर दोष दिया जाता है वेचारी कन्याको कि इसके औलाद नहीं पैदाहोती बूढ़ा-मर्द किस्मतको फोड़ता है और कर्मोंको रोता है कि हाय मैंने तो सन्तान केही लिये बुढ़ापे में मूंड मुड़ाया था फिरभी मेरे औलाद पैदा नहींहुई। विवाह करने के विचार के समय उस मूर्खको यह ज्ञान न आया कि सन्तान ऐसी ज़ियादा उमरके फ़र्कके पुरुष स्त्री में योगसे उत्पन्न नहीं होती। इसलिये कन्यायोंको अत्याचार से

बचाने के लिये संतान पैदा होनेकी इच्छा करनेवालों को उचित है कि अयोग्य अवस्था में विवाह न करें योग्य पुरुष जातीयनियम द्वारा इस अधर्मकार्यको रोककर पुण्यके भागी हों। अलावा इसके १२ वर्षकी अवस्थामें विवाह होने वाली लड़कियां ज़ियादा बाँझ रहती हैं बनिस्बत १६ वर्षकी उम्रमें शादी होने वाली बालिकाओं के और उससे भी कम २० या २२ वर्षकी उम्रमें विवाह होनेवाली लड़कियाँ बांझ रहती हैं। इसवास्ते देशके शुभचिन्तक बालविवाहकीरीति जो देशको नाश करने वाली जारी है दूर करने में पूरा पुरुषार्थ दिखावें॥

(३) जिनको थोड़ीसी भीइस संसारकी चाल मालूम है वह भलीभांतिसे जानते हैं कि दुनियां में हर एक काम ख़ास २ नियमों के पालन करने से पूरा होता है जब उन नियमों सें से एकभी तोड़ा जाता है तो कार्य पूरा नहीं

होता। इसलिये सन्तानकी इच्छावाले पुरुष वा स्त्रियों को उचित है कि अपना जीवन नियम के साथ रक्खें पशुकर्म में ज़ियादा लिप्त होनेसे उनके शरीर निर्बल पड़जाते हैं और संतान उत्पन्न करनेके योग्य वे नहीं रहते। शराब पीने और मादक पदार्थों के सेवन करनेसे भी संतान उत्पन्न होने में बड़ी बाधा पड़ती है।

आज कल आंख उठाकर देखनेसे विदित होजायगा कि धनवान् लोग धनके भोग विलास में अपना जीवन बिताते हैं और पूर्ण जवानी भी नहीं आने पाती कि वह निर्बल और क्षीण-वीर्य के होजाते हैं और संतान का मुँह देखने के योग्य नहीं रहते फिर सन्तान पैदा होनेकी इच्छा करके झाड़ फूँक, मंत्र, जंत्र, गंडे, ताबीज होते हैं। कुश्ते खाकर बलबढ़ाते हैं। जब गर्मी आदि महाभयङ्कर रोगों से शरीर फूट निकलता है और तालु और २ शरीरकी हड्डियों

में सूराख होजाते हैं तो हकीम और डाक्टरों का इलाज करते ही जन्म जाताहै फिरभी आशा करते हैं सन्तानकी यह आशा करना ऐसा है जैसा कि पहाड़ पर कुआँ खोदना और पानी पीनेकी इच्छा रखना। इस वास्ते जब पुरुषकी तरफ़ से ऐसे २ कुकर्मों को होते हुए देखकर भी स्त्रीको बाँझपनेका दोषदेना अन्याय नहीं होगा तो क्या होगा। सन्तानके पैदा करने के लिये स्त्री और पुरुष सम्बन्धी क्रिया जब तक गर्भ न रहे महीने में दो या तीन दफ़ा करना काफ़ी है गर्भ रहजाने पर बन्द करदेनी होगी और जबतक बालक १ या दो वर्ष का न होजावे स्त्री और पुरुष दोनों अपना जीवन पवित्रता से गुजारें।

(४) हमारे देश के बड़े २ पुरुषों ने और विलायत के सब डाक्टरों ने अब यही कहा है स्त्री और पुरुष तनदुरुस्त अवस्था में महीने में दो

या तीन दफे से अधिक विषय भोग में न लिप्त हों। वरना इस आज्ञाको उल्लंघन करने का फल उनको दुःखरूप अवस्थाही में भोगना पड़ेगा और गर्भधारण करने की इच्छावाले पुरुष और स्त्रियां माहवारी से फारिग होने के बाद या माहवारी शुरू होनेके दो चार दिन पहिले सन्तान उत्पत्तिकर्म में प्रवृत्त हों।

(५) जिन स्त्रियों में बच्चादानी अपनी जगह से हट जाती है और जिनको प्रदररोग पुराना होजाता है उसमें गर्भ तो ठहर जाता है लेकिन अक्सर गर्भपात होजाता है और स्त्री विना संतान के रहजाती है। इसलिये ऐसे रोगों का इलाज कराना मुनासिब है॥

(६) जिन स्त्रियों को माहवारी बेकाइदा होता हो या दर्दके साथ होता हो जैसा कि पहिले वर्णन किया गया है तो भी गर्भ नहीं

ठहरता। लेकिन इन रोगों के दूर होजाने पर बांझपना दूर होजाता है जो स्त्रियां निहायत दुबली पतली और कमज़ोर हों और माहवारी निहायत कम मिकदार में खारिज होताहो तो भी संतान उत्पन्न नहीं होती या इसके खिलाफ जिन स्त्रियों का शरीर चर्बी बढ़जाने से मोटा होगया हो तो भी उनके सन्तान नहीं होती।

(७) जब स्त्रियों के संतान पैदा होने वाली इन्द्रियों में कोई असाध्यरोग मसलन रसोली (कैंसर) वगैरह पैदा होजावे तो सन्तान नहीं पैदा होसक्ती॥

सिवाय आखिरी सबब के और जितने सन्तान उत्पन्न करने में बाधा डालने वाले रोग हैं सब इलाज के योग्य हैं और इलाज कराना चाहिये।

गर्भ और उसकी तय्यारी ।

दुनिया में किसी चीज़ के ज्ञान के लिये और उसके गुण माफिक उसका नाम रखने के लिये यह ज़रूरी बात है कि उसके मुकाबिले में उसके उलटे स्वभाव और गुण वाली चीज़ ज़रूर होवे । नहीं तो उसका होना भी साबित नहीं होसकेगा मसलन् दिनका ज्ञान नहीं हो-सक्ता जबकि रात न होवे रातके होते हुए और उसके अंधेरे से जब चित्तको कुछ आराम कुछ तकलीफ़ होती है तबही दिन का ज्ञान होता है । अगर चौबीसों घंटे सूर्य निकला रहता तो दिनका कभी ज्ञान न होता । इसी तरह से अगर दुःख न होता तो सुखका ज्ञान न आता । मतलब यह है कि किसी चीज़ का ज्ञान उसी वक्त होता है जब उसके मुकाबिले के लिये दूसरी चीज़ मौजूद हो इसलिये मनुष्यको पशु

से जुदा करने और मनुष्य कहलाने के वास्ते यह ज़रूर है कि इसके कर्म पशुकर्म से कुछ विशेषता रखते होवें। पंचतन्त्र में कहाभी है।

आहारनिद्रा भयमैथुनञ्च।
सामान्यमेतत्पशुभिर्नराणाम् ॥
धर्मोहितेषामधिको विशेषो।
धर्मेण हीनाः पशुभिः समानः ॥ १ ॥

अर्थात्—आहार खाना, निद्रा सोना, भय डरना, मैथुन विषय भोगकरना इत्यादि: मनुष्य और पशुमें एकसे ही कर्म हैं। यानी पशु और नर दोनों ही उन कर्मोंको करते हैं लेकिन फ़र्क़ सिर्फ़ यह है मनुष्यके कर्मों में इस बातकी अधिकता है कि मनुष्य मामूली काम करता हुआ भी यह जानता है कि मैं जो कुछ काम करता हूं उसका जिम्मेवार हूँ। और उन कर्मोंके फल दुःख व सुख खुद भोगने के लिये तैयार हूँ और जबतक वह

इस ज़िम्मेवारी को अपने ऊपर नहीं लेता, वह पशु है, मगर शरीर मानुषी है। इसवास्ते मनुष्य कहलाने के साथही वह इस बातको जानता है, कि मैं हरएक कामका जो मैं शरीर से करता हूँ और हरएक अक्षर जो मुंह से बोलता हूँ उनके फलोंका उत्तरदाता हूँ। इसीवास्ते छोटे २ बच्चोंसे भी यही आशाकीजाती है कि जो कुछ काम करें, विना उसका फलाफल विचारे नहीं करें, वरना वह मनुष्यकी पदवी प्राप्त करने के योग्य नहीं होसके।

जब ऐसी ज़िम्मेदारी मनुष्यको दी गई है तो संतानउत्पन्नकर्म करने में माता पिताको क्यों ज़िम्मेदारी का बोझा न उठाना पड़ेगा। अवश्यही उठाना होगा? जब ऐसी बात है तो स्त्री पुरुषों को क्या अधिकार है कि सन्तान उत्पत्ति-कर्मको इसप्रकार आगापीछा न सोचकर पशुओं की भांति कर्म करने लगजावें, कि जिससे संतान

दुर्बल, रोगी, निस्तेज, भयभीत, मूर्ख पैदा होवे कि जो और देशों के मुक़ाबिले में निर्बुद्धि, देशाभिमानरहित पैदा हो , और जन्मभर दुःख और अपमान सहती रहे जब २ किसी देशने अपने को और देशोंके मुकाबिले में कमज़ोर पाया है तो अपनी उन्नति का पहिला पद यह था कि सन्तान उत्पत्ति संस्कार ठीक२ हो। उस समय वह लोग इस कर्मको पशुवत् इन्द्रियोंकी तृप्ति के लिये नहीं करते। वल्कि बलवान्, तनदुरुस्त, निर्भय, सन्तानको उत्पन्न करनेके लिये गर्भाधानसंस्कार विधिपूर्वक करते हैं ताकि उनकी संतान अपने धर्मके सामने अपनी धन धरती और प्राणोंको न्योछावर करने में सदा तय्यार रहे। जब भारतवर्षने उन्नति में ऊँची पदवी पाई थी तब माता पिता ऐसेही सन्तानके लिये गर्भाधानसंस्कार करते थे। जिन्होंने ज़िन्दगी के हरएक मैदान में धर्मके

सामने प्राणोंको कुछ नहीं समझा, आज जापान ने उन्नतिकी है तो ऐसीही माताओं की सन्तानने कि जिनकी माता धर्मके लिये अपने और अपने पुत्रोंके प्राणोंकी न्योछावर करना अपने जीवन और मरण दोनोंका गौरव समझती हैं ।

इसवास्ते फिर भारतवर्ष जो अपनी पुरानी उन्नतिदशाको चलाजारहा है । उसके लिये अब ज़रूरत है कि होश सम्भाले और सन्तान-उत्पत्तिसंस्कार विधिपूर्वक करें। और इन्द्रियोंके भोगतृप्तिके लिये पशुवत् अन्धा होकर न करें ॥

संस्कार ।

गर्भाधानका समय ऐसा मुकर्रर करना चाहिये कि जिसमें मनवाञ्छित गर्भ होवे। पहिले लिखागया है कि गर्भाधानका ठीक २ वक्त स्त्रीके कपड़ों से होनेको चारदिन बाद या माहवारी होने से दो एक दिन पहिले मुकर्रर करना चाहिये और जिस तरहसे माता पिताके

रजवीर्य से बालकका शरीर बनता है उसी तरह ठीक २ उनके चित्तके भावोंके मुवाफिक बालकके चित्तके भाव बनते हैं जिसप्रकार रोगी माता पिताके शरीरसे रोगीली सन्तान पैदा होती है। और तनदुरुस्त नहीं रहती इसीप्रकार माता पिताके कोप, भय, दुःख और ना उम्मेदी वगैरह बुरेभाव बालकमें भी आते हैं। जब यह बात सिद्धहो चुकी है कि माता पिता सन्तानोत्पत्ति कर्मके ज़िम्मेदार हैं संतानका भलाबुरा पैदा करना माता पिताका काम है फिर उनको कोई इख्त्यार नहीं है। कि वह निर्बल, क्रोधी, भयभीत, दुःखी और निराश मनके बालक पैदा करें ऐसी संतान पैदा करने में वह उतनेही पापी हैं , कि जितने और बुरेकामों के करने के। इसवास्ते लड़कियों के पालन में मातापिता को ख़ास तौरपर सावधानी रखनी होगी ताकि

शारीरिक और मानसिक आदतें ऐसी बनजावें जो उनके सन्तान पैदा होनेमें उन्हींका अनुकरण करें। "शादी होजाने के बाद लड़का लड़की के स्वभाव में उन्नती करना मुश्किल काम है"।

इसवास्ते स्त्रीको योग्य है कि कपड़ों से होकर चौथे रोज़ गर्भाधान संस्कार करे। रात्रिका समयही इसके लिये ठीक है। उससमय स्त्री को प्रसन्नचित्त रहना चाहिये। ना उम्मेदी, भय, क्रोध, कोई चित्तमें न आने पावे। अगर किसीकारण चौथे दिन स्त्रीको कोई शारीरिक रोग या ऊपर लिखे चित्तके कोई विकार आवें तो उसदिन संस्कार बन्द रखना चाहिये। जिस कमरे में स्त्री सोवे वह खूब हवादार हो और कोई वस्तु चित्तको घृणा उत्पन्न करने वाली न होवे। देशी तेलके चिरागसे कमरा

रोशन होवे। अगर मिट्टी के तेलके लैम्प हों तो चिमनीदार होने चाहिये ताकि धुवाँ न निकलता होवे, न खाली पेट हो, न बहुत तनकर खाना खाया होवे। मुमकिन होसके तो सुगन्धित फूल कमरे में रक्खे होवें। उन दोनोंके चित्तों में विद्वान्, वीर, धार्मिक, देशाभिमानी पुरुषों के जीवनचरित्र का नक़्शा खिंचा रहना चाहिये। और ऐसेही महापुरुषों के कर्त्तव्योंकी आपस में बातचीत करते होवें॥

स्त्रीको गर्भाधान संस्कार के बाद पलंग से उठना नहीं चाहिये वल्कि कुछदेर आराम से लेटे रहना अच्छा है बादको थोड़ासा गर्मदूध पीकर स्त्रीको सोजाना चाहिये इसके बाद कुछरोज़ तक स्त्रीको हल्का भोजन करना मुनासिब है। गर्भके पालन करने में स्त्रीको कोई ख़ास प्रयत्न नहीं करना पड़ता। उसकी रक्षा और

पालन ईश्वरीनियम से होती है। सिर्फ उन बातों से स्त्रीको होशियारी करनी होगी जिनसे कि गर्भपात होनेका डर रहता है। लेकिन गर्भके बालक के चित्तका पालन स्त्रीको गर्भ ठहरने के दिनसेही करना होगा। स्त्री जिसप्रकार का बालक पैदा करना चाहती है यानी माताको देशकी सेवाके लिये जिस प्रकारके गुणके बालक पैदा करने की इच्छा है उसीप्रकारके गुणोंको माता सदा अपने चित्तमें रक्खे। अगर स्त्री किसो विद्वान्, वीर, निर्भय, देशाभिमानी महापुरुष के गुणोंको गर्भके जमाने में सदा याद करती रहेगी तो माता अवश्यमेव इच्छानुकूल बालक उत्पन्न करेगी।

इस मौकेपर एक बात और याद रखने के क़ाबिल यह है कि जिस तरहसे अच्छी ज़मीन में बीज बोने के बाद अगर उसकी अच्छी तरह खबरदारी न की जावे, या खेतीमें पानी न दिया

जावे तो फ़सल अच्छी पैदा नहीं होती। इसके खिलाफ़ अगर ज़मीन कमज़ोर ही चाहे क्यों न हो लेकिन बीज बोने के बाद खेती अगर अच्छी तरह कटाई जावे और पानी देकर हिफ़ाज़त की जावे तो फ़सल अच्छी पैदा होती है इसीप्रकार अगर माता गर्भके जमाने में खूब आराम में अपना जीवन बिताती हो और हिफ़ाजतमें रहती हो और जिसके शरीर और चित्तको कुछ काम न करना पड़ता हो तो वह ऐसी अच्छी सन्तान नहीं पैदा करती जैसाकि वह स्त्री जिसको गर्भके जमानेमें शारीरिक कष्ट और मानसिक चिन्तामें रही हो लेकिन उसने उन सबको धीरजता के साथ बरदाश्तकी हो तो उसकी संतान बड़ी बलवान्, निर्भय, धीर, बुद्धिमान्, होशियार होगी।

इसके सुबूत में अकबर बादशाह और नैपोलियन बोनापार्ट मौजूद हैं। जब नैपोलियन

गर्भमें था उसकी माताको अपने पतिके साथ अक्सर देशकी लड़ाइयोंमें रहना पड़ा था और तकलीफें भी उठानी पड़ती थीं। नैपोलियन ने एक लड़ाई में ही जन्मपाया था, जब अक-बर गर्भमें था उसके पिता हुमायूँ को बड़ी २ लड़ाइयाँ लड़नी पड़ी थीं और अकबरकी माता को हुमायूं के साथ जंगलों में फिरना पड़ा था, और सख्त मुसीबतें उठानी पड़ी थीं. लेकिन वह सारी मुसीबतें बड़ी मुस्तेदी और हिम्मत के साथ बरदाश्त की थीं। नतीजे में हुमायूँ की पत्नीने अकबर सा अद्वितीय पुत्र पैदाकिया।

यद्यपि अकबर और नैपोलियन की मातायें दुखमें रहीथीं लेकिन उनका पवित्र जीवन था। योग्य सन्तान पैदा करनेकी गाढ़ी इच्छा उनके मनसे कभी दूरनहीं होती थी।

इसवास्ते अच्छी योग्य, वीर, विद्वान्संतान पैदा करना बिल्कुल माताकी मानासिक

इच्छाओं और भावोंपर निर्भर है ।

गर्भके बालक का बढ़ना ।

जिसरोज़ गर्भ ठहरता है स्त्रीको उसीवक्त पता लगजाता है कि गर्भ ठहरगया । शायद प्रथम गर्भसे रहने का पतास्त्री को न लागत हो लेकिन दूसरे तीसरे गर्भके तो ज़रूर पता लगजाता है । गर्भ ठहरने के बाद बच्चेदानी बढ़ने लगती है और६महीने तक बढ़ती रहती है । शुरूमें तो गर्भका पालन माताके खूनसे ही होनाशुरू होता है लेकिन कुछदिनों के बाद आवल तैय्यार होने लगता है और आवल केही द्वारा बच्चेकी परवरिश होती है, आवल तीन महीने में बनकर तैय्यार होजाता है इसी आमल के द्वारा गर्भके बालक का खून साफ़भी होता है क्योंकि गर्भके भीतर हमारी तरह फेफड़ों से खूननहीं साफ़ होता । जैसे गर्भका

बालक बढ़ता जाता है उसी हिसाब से गर्भाशय भी बढ़ताजाता है ।

पहिले महीने के अखीर गर्भकी लम्बाई चौड़ाई १/४ इंच होती है और एक झिल्लीमें लपटा रहता है जो झिल्ली बादको पानीसे भरतीजाती है, बालक उसमें तैरता रहता है और सदमोंसे बचारहता है । तीन महीने के अखीर गर्भकी लम्बाई ३इंच होती है, पांचवें महीने में ८ से १० इंचतक लम्बाई होजाती है "और इसवक्त जिन्दा पैदातो होसक्ता है लेकिन जीता रहनहीं सक्ता" पांचमाहके बाद गर्भके अन्दर बालकके मानसिकशक्तियोंके केन्द्र बनने शुरूहोते हैं और जैसे२ गर्भिणीके ख्याल, विचार और भाव प्रबल होते हैं ठीक उन्हींका प्रतिबिम्ब बालक के मानसिक केन्द्रोंपर पड़ता है, वल्कि उसीके मुवाफिक उनका दिमाग बनता है। इसवास्ते गर्भिणी को ५ महीने के बाद अपने ख्यालात

और विचारों की खासकर सावधानी करनी योग्य है ताकि गर्भके बालकके विचार दुनियां में आनेपर अपने और देशको हानि पहुँचाने- वाले न हो ॥

पांच महीने के बाद बच्चेदानी इतनी बड़ी होजाती है कि वह पेटमें बढ़कर आजाती है और कमरके ऊपर कोई कपड़ा कसकर पहिरन से तकलीफ होती है । पेट नौमहीनेतक बरा- बर बढ़ता रहता है और गार्भिणीको उठने बैठने में कुछ तकलीफ होने लगती है ।

जब बच्चेके पैदा होनेका वक्त आता है तो वह झिल्ली जिसमें कि बालक लिपटा रहता है फट जाती है और दर्दजह यानी पीरोंमें पानी निकल जाता है ।

उसके बाद बच्चापैदा होजाता है । उसके घंटेदोघंटे के बाद आवल भी खारिज होजाती

है। आवल के खारिज होनेमें थोड़ा बहुत खून भी खारिज होता है॥

गर्भका ज़माना।

आमतौर से गर्भका ज़माना ४० सप्ताह यानी २८० दिनका है अगर स्त्री को गर्भ ठहरने का दिन मालूम होजावै तो वह जान सक्ती है कि २८० दिनके वाद किस महीनेमें कौनसी तिथि या तारीख़को बालक पैदाहोगा।

लेकिन बहुतसे कारणों से यह नहीं बतलाया जासक्ता कि ठीक कब बालक पैदाहोगा। और यहभी नियम नहीं है कि हरएक स्त्रीमें एकसाही ज़माना गर्भका होताहो। किसी २ स्त्रीके १० महीने वाद बालक पैदाहोता है।

गर्भिणी कब बालक जनेगी। इसका ठीक२ वक्त न मालूम होने के बहुतसे हेतु हैं।

(१) जिस महीने में स्त्री हैज़ले नहीं

होती है तो समझा जाता है कि गर्भ ठहरगया है कभी तो पिछले महीनेमें हैज़के स्नानसे फ़ारिग होने के ४ या ५ रोज़बादही स्त्रीके गर्भ रहजाता है कभी २ दूसरेमहीने में हैज़होने के २ या ४ रोज़ पहिले हमल रहता है। तो इसतौरपर हिसाबमें करीब पौनमहीने के फ़र्क़ पड़जाता है। कभी २ ऐसा होता है कि गर्भ ठहरजाने के बाद भी महीने दो महीने थोड़ा बहुत खून हैज़का खारिज होता रहता है तोयही ख्याल रहता है कि गर्भनहीं है जबकि गर्भ ठहरगया है तो इसतौर पर १ या २ महीने का फर्क हिसाबमें पड़जाता है। कभी२ ऐसाभी होता है कि गोद का बालक दूधपीता है और स्त्री कपड़ों से नहीं होती औरगर्भ ठहर जाता है तो हिसाब लगना बड़ा मुश्किल होता है, स्त्रीको बिना कपड़ों से हुएभी गर्भ ठहर जाता है यह कोई ग़ैरमुमकिन बात नहीं है॥

इसके सिवाय कभी२ गर्भके अन्दर बालक कमज़ोर और दुबले रहजाते हैं। कभी २ खूब तनदुरुस्त मोटे ताज़े होते हैं, इसलिये दुबले पतले बालकोंको देखकर नतीजा निकाला जाता है कि बालक कमदिनोंका पैदा हुआ है और मोटे ताज़े बच्चेको देखकर यह कहते हैं कि यहबालक पूरे दिनोंका या उससेभी ज़ियादा दिनोंका पैदा हुवा है चाहें वह कम दिनोंका क्यों न पैदा हुवा होवे॥

गर्भके चिन्ह।

गर्भ रहनेका कोई एक खास चिन्ह ऐसा नहीं जिसके भरोसे यह कहा जासके कि स्त्री गर्भवती है वल्कि चन्दचिन्ह मिलाकर यह कहा जासक्ता है कि गर्भ रहगया।

(१) पहिला और सबसे बड़ा निशान गर्भ रहनेका माहवारी का बन्द हो जाना है।

यानी गर्भिणीस्त्रियों का माहवारी नहीं होता है। लेकिन जैसा ऊपर बयान कियागया है कि यह कोई बड़ी मातबर बात नहीं है क्यों-कि अक्सर हिंदुस्तानी स्त्रियोंमें माहवारी बे क़ाइदा रहता है और दो २ तीन २ माहतक हैज़बन्द रहता है। लेकिन अगर स्त्री तनदुरु-स्तहो जिसको माहवारी वक्तपर होताहो तो अगर उसका हैज़बंद होजावे तो यह कहा जासक्ता है कि स्त्री हामिला है।

गर्भिणी स्त्रीकी पाचकशक्ति में फर्क पड़-जाता है किसीको दो हफ्ते बाद किसीको चार हफ्तेबाद जीमचलाता है, और कै होना शुरू होजाता है जोकि गर्भके ३ या ४ माहतक जारी रहता है, कै अक्सर सुबह के वक्त होती है स्त्री सोकर पलंगसे आरामसे उठती है लेकिन ७ या ८ बजेके करीब जी मचलकार कै होजाती और थोड़ासा सफेद पानी निकल जाता है

या खाना खाकर उठने के बाद फौरन् के होती है और थोड़ा बहुत खाना निकल जाता है दोपहर के बाद अक्सर कै नहीं होती है, गर्भिणीको कै बदहज़मीसे नहीं होती बल्कि गर्भके कारण मेदेमें एक खास तरह की हालत होजाती है जिससे कै हुआ करती है, मुंहसे सफ़ेद पानीभी निकला करता है कभी गिज़ाके देखते ही कै आजाती है और गर्भिणी खाना नहीं खा सक्ती और वैसेही उठखड़ी होती है। और गर्भिणी ऐसी चीज़ें जो खानेके क़ाबिल नहीं हैं खानेको जीचलाती है जैसे भुनीपिंडोल मिट्टी कच्ची हांडीके टुकड़ भून२ कर इत्यादिक॥

(३) छातियों में अन्तर आना शुरूहोता है। गर्भके दो या तीन महीने के बाद छाती बढ़नी शुरू होजाती हैं और उसमें लपकन या दर्द मालूम होता है। और जैसे २ गर्भ बढ़ता जाता है छातियां कड़ी होतीजाती हैं और उनमें

गाँठें पड़जाती हैं । भुटनी (यानी छातियोंके सामने का उठा हिस्सा) उठ आती हैं और उनके नीचे जो एक चक्कर गोलसा छातियोंपर होता है उनका रंग कुछकाला होने लगता है और उनपर २० या ३० छोटे २ दाने उठ आते हैं और यह फून चक्करों की सियाही माइल रंगतगर्भके अखीरी ज़मानेतक रहती है। छातियाँ जैसे बढ़ती जाती हैं उनके ऊपर नीलीसी नसें फैल जाती हैं । गर्भमें दूसरे तीसरे महीने में छातियों को दबाने से एक सफेद पानीसा निकलता है और बादको दूध निकलता है ॥

पेटका बढ़जाना ।

(४) चार पाँच महीनोंतक पेटनहीं बढ़ता है लेकिन पांच महीने के बाद पेट बढ़ना शुरू होता है और छठे महीने में बच्चेदानी नाभि तक पहुँचजाती है और पेट बढ़ाहुआ बखूबी मालूम होता है और पेट व जांघोंकी खालपर गहरी

लकीरें पड़जाती हैं और हमेशा को बनी रहती हैं उनसे स्त्रीको कोई तकलीफ नहीं पहुँचती है॥

बच्चेका हिलना जुलना।

(५) कभी२ बच्चेकी हरकत तीसरे महीने से पेटमें मालूम होने लगती है लेकिन चौथे या पाँचवें महीने तो अच्छी तरह से बच्चा हिलता मालूम होता है, और गर्भ के अन्त तक हरकत होती रहती है लेकिन कभी२ छः या सात महीने के बाद बच्चेका हिलना कभी नहीं मालूम होता परन्तु यह कोई फिकर की बात नहीं है।

पेशाब करने में तकलीफ होना।

(६) गर्भके शुरू दो तीन महीनोंमें पेशाब करनेके वक्त बड़ी तकलीफ होती है और कभी २ ऐसीही तकलीफ आठवें और नवें महीने में भी होती है लेकिन यह भी कोई फिकर की चीज़ नहीं है।

खुलासा चिह्नो का ।

(१) हैज़का बन्द होजाना

(२) दोपहरके बादसे जी मिचलाना, कै का होना, भूख कम होजाना। ऐसी चीज़ें जो खानेके क़ाबिल नहीं हैं खानेको जी करना ।

(३) छातियों का बढ़ना, और रंगत सियाही मायल होना, बीससे ३० तक छोटे२ दाने निकलना, नीले रंगकी नसोंका दिखलाई देना॥

(४) पेटका बढ़ना जो पांचवें महीने से बढ़ना शुरूहोता है ।

(५) बच्चेका पेटमें हिलना जो चौथे या पांचवें महीने से शुरूहोता है ।

(६) पहिले २ या ३ माहतक पेशाब करने में तकलीफ का होना॥

गर्भके समय स्त्रीकी रहन सहन ।

किताबके शुरूमें स्वास्थ्यरक्षाके जो नियम लिखेगये हैं उनपर ख़ासकर गर्भिणी को अमल

करना चाहिये क्योंकि गर्भिणी को एकही शरीर में दो प्राणियों की रक्षा करनी होती है। गर्भके ज़माने में स्त्रीको अपने घरके सारेकाम करते रहना चाहिये जैसा कि वह पहिले करती थी और इस ज़माने में जो छोटी २ तकलीफें और बीमारियाँ होती हैं उनपर गर्भिणी को कुछ ज्यादा फिक्र नहीं करना चाहिये क्योंकि छोटी २ बीमारियां अपने आपही जाती रहती हैं लेकिन गर्भवती को खास २ बातों में होशियारी रखनी पड़ती है वह नीचे लिखी जाती हैं।

भोजन।

गर्भ के ज़माने में ख़ास कर चार पांच महीनों तक गर्भवती को मामूलसे कम भोजन पचता है इस वास्ते ऐसी हालत में जियादा खाना खाने या खिलाने की कोशिश करना

बड़ी भूल है क्योंकि ऐसा करने से फायदे की जगह बड़ा नुकसान पहुंचता है।

इस बातको सब स्त्रियां जानती हैं कि शुरू में भी कई महीनों तक भूक बहुत कम होजाती है, जी मिचलाता रहता है और कै हुवा करती है यहांतक कि भोजन की सूरत देखते ही कै आजाती है। बाज़ २ स्त्रियों से तो दिन रात में सिर्फ एकही वक्त थोड़ा सा भोजन खाया जात है। मगर इसप्रकार के होने से यह नतीजा नहीं निकाल लेना चाहिये कि उससे माता को या गर्भ के बालक को कोई नुक़सान पहुँचता है बल्कि उलटा यह देखा गया है कि बालक मोटा ताज़ा पूरा पैदा होता है, चूँकि शुरू के तीन महीनों तक गर्भ में बालक का शरीर निहायत छोटा रहता है इसवास्ते इस ज़माने में ज़ियादा भोजन खाने की बिलकुल ज़रूरत नहीं है।

अलावा इसके शुरू ज़माने हमलमें चूँकि तबियत गिरी पड़ी सी रहती है और स्त्री मामूल से कम शारीरिक काम करती है इस वास्ते खाना हज्म होने में फ़र्क़ आजाता है। ज़ियादा खाना खाने की कोशिश करने में बड़ी हानि पहुँचती है दिन में २ या ३ मर्त्तबा थोड़ा हल्का भोजन करना मुनासिब है। एक बार बैठकर अधिक भोजन न करें, दलिया या महीन पुराना चावल, दूध, ताज़ा फल, हल्के मेवे खाये जावें बहुत खटाई और मिर्च से परहेज़ रक्खा जावे, लेकिन ५ माहके बाद जब बच्चेका जिस्म बढ़जाता है और उसका बढ़ना तेज़ीसे शुरू होता है तो देखाजाता है कि गर्भिणी का जी मिचलाना और कै का होना बन्द होजाता है, और भूख बढ़जाती है और जो कुछ खाती है सब हज्म होजाता है लेकिन ऐसी चीज़ें जो कि हमलके ज़माने में स्त्रियों को अच्छी

लगती हैं और नुक़सान पहुँचाने वाली हैं हर्गिज़ न खावें, मसलन् मिट्टी, या मिट्टी के बर्तनों के टुकड़े भून २ कर खाना, खाने के साथ जियादा पानी नहीं पीना चाहिये बल्कि घंटे दो घंटे के बाद पानी पीना मुनासिब है— मिट्टी वग़ैरः बदपरहेज़ी की चीज़ों के खाने से मेदे की हालत बहुत ख़राब होजाती है। जी मिचलाना और कै का होना बढ़ जाता है, भूख अव्वल तो खुदही कम होजाती है ऐसी चीज़ों के खाने से और भी कम होजाती है, पानी पीने की इमलके ज़माने में ज़ियादा ज़रूरत पड़ती है प्यास जियादा लगती है इसके वास्ते आश जौ यानी जौकी मींगी निकाल कर और आधी छटांक मींगी को एक सेर में जोश देकर जब पौन सेर रहजावे तब उतारलें और ठंडा होने पर उसमें आधी छटांक ताज़ा काग़ज़ी नीबू का अर्क़ मिलाकर पीने से प्यासकी बड़ी शान्ति होती है।

बहुतसी जातियों में जिनमें शराबपीना धर्म की रूसे बुरा नहीं है स्त्रियां अक्सर गर्भ के ज़माने में शराब पीलेती हैं इससे उनको और उनके गर्भ के बालक दोनों को बड़ा नुक़सान पहुँचता है इससे अक्सर हमल गिरजाता है। इसवास्ते शराब का पीना इस ज़माने में निहायत ही हानिकारक है और हर्गिज़ नहीं पीना चाहिये।

गर्भ के ज़माने में कभी २ भोजन की तरफ से बड़ी घृणा होजाती है, ऐसी दशा में स्त्री को जगह बदल लेना चाहिये। और अपनी सखी सहेलियों में मिलकर जी बहलाना चाहिये थोड़ी देरकी ऐसी संगत से तबियत बहाल होजाती है और खानाभी मामूली न दिया जावे बल्कि कोई ऐसी चीज़ जिससे गर्भिणी को रुचि हो और खाने में हज्मभी

होजावे खिलाना चाहिये। ऐसा करने से घृणा दूर होजाती है।

चलना फिरना और जिस्मानी काम करना ॥

पहिले लिखा गया है कि स्त्री को गर्भ के दिनों में अपने घरका मामूली काम हमेशा करते रहना चाहिये आलसी होकर बैठे और लेटे रहना नुक़सान करता है, ताज़ा हवा में टहलना और काम करने से तन्दुरुस्ती को लाभ होता है लेकिन भारी बोझ उठाना और पहाड़ोंपर चढ़ना, नाचना कूदना, या दोनों हाथों को सिरके ऊपर उठाकर ऐंड़ाई लेना वग़ैरह कामों से गर्भ गिरजाने का डर रहता है इसवास्ते एहतियात करनी चाहिये और जहांतक मुमकिन हो तीन महीने के बाद ऐसी सवारी परभी नहीं सवार होना चाहिये जिन

पर चढ़नें से बहुत हाल लगते हों क्योंकि हाल सेभी गर्भ गिरने का डर रहता है ॥

स्नान करना ।

स्नान रोज़ करना अच्छा है गर्मियों और बरसात में ताज़ा पानी से और जाड़े के दिनों में गुनगुने पानी से स्नान करना चाहिये और अपने सिरको भी एक हफ्ते बाद साफ़ कर डालना मुनासिब है । लेकिन बीमारीकी हालत में जैसे ज़ुकाम, खाँसी, बुख़ार, गठिया वगैरः में स्नान करना हानिकारक है ॥

कपड़े पहिननेके और ओढ़ने बिछानेके साफ़ रक्खे जावें कितने ही क़ीमती कपड़े क्यों न हों अगर मैले होंगे तो लाभकी जगह हानि होगी, कपड़े कैसे ही मोटे और कम क़ीमती क्यों न हों मगर साफ़ रखनेसे तन्दुरुस्ती और सुख देने वाले होते हैं, बरसातके दिनों में कपड़ोंमें जल्द बदबू आने लगती है इसवास्ते

जल्द २ धूपमें सुखवाते रहना चाहिये।

शरीरकी रक्षाके साथ २ चित्तका सावधान रहना और दिलका खुश रहना एक बड़ी चीज़ है गर्भके दिनों में स्त्री को रंज होना, फ़िक्रों में पड़ना नहीं चाहिये, मकान में अच्छी अच्छी तसवीरें टाँगकर मकान को सजाया रखना चाहिये, कभी कोई भयानक तसवीर मकान में नहीं होना चाहिये इसका गर्भ पर बड़ा असर पड़ता है चुनाँचि एक मर्तबे एक मेमके कमरे में एक हबशी लड़के की तसवीर टँगी हुई थी मेम साहब अक्सर उस तसवीर को देखा करती थीं और खुश होती थीं। जब उनको गर्भ रहा तो भी मेम साहिबा अक्सर उस तसवीरको देखा करती थीं नतीजा यह हुआ कि समय पूरा होने पर जब उन्होंने बच्चा जना तो वह बिलकुल उसी हबशी के लड़के की शक्लका था जिसको कि मेमसा-

हिबा रोज़ देखा क़रती थीं। उस लड़के को देख
कर तमाम लोगों को मेम साहबा के चाल-
चलनपर बड़ा सन्देह हुआ लेकिन जो लोग
उनकी नेकचलनी पर विश्वास करनेवाले थे,
उन्होंने इसका सबब मालूम करना शुरूकिया
तो एक दिन डाक्टर ने उनके मकानपर
आकर मकानको गौरसे देखना शुरूकिया तो
एक ग़ुसलख़ाने में उसी तसवीर को टंगा
हुआ देखा तो उनसे दरियाफ्त किया कि आपने
कभी इस तसवीर को देखा है तो मेमसाहिबा
बोलीं कि इस तसवीर को मैं रोज़मर्रा कई
दफ़ा देखा करती हूं क्योंकि यह तसवीर मुझे
बड़ी अच्छी मालूम होती है बस फिर क्या था
सबब मालूम होगया और उनका क़िस्सा तमाम
अखबारों में छपगया और नतीजा यह निकला
कि इस किस्म की तसवीरों का गर्भ पर बड़ा
असर पड़ता है लिहाज़ा ज़िस मकान में गर्भ-

वती रहती सहती हो उसमें ख़राब तसवीरें न लटकावें, बल्कि वीर विद्वान् महापुरुषोंकी तसवीरें टांगकर मकान को सजावें, अलावा इसके ऐसी संगत में रहें कि जिसमें उसका चित्त प्रसन्न रहे और भय, दुःख, गुस्सा, डाह वगैरह चित्तपर असर न करने पावें।

गर्भके ज़मानेकी बीमारियाँ।

कुछ रोग गर्भके ज़माने में ऐसे होते हैं जिनसे गर्भिणी को बड़ा दुःख होता है और जिनका इलाज करना बड़ा ज़रूरी होता है, बिना इलाजके रोगी को छोड़ देने से कभी कभी रोग ऐसे बढ़ जाते हैं कि बिना प्राण लिये नहीं जाते, भारतकी स्त्रियोंमें यह एक रिवाजसी पड़गई है कि गर्भिणी के रोग का इलाज नहीं करते क्योंकि उनका ख्याल है कि ऐसी हालत में रोगों का इलाज करने से कहीं गर्भ न गिर जावे मूर्ख स्त्रियाँ ऐसेही विचारों में रोगों का

इलाज न करने और रोगकी अधिकतासे परलोक को पधारजाती हैं, यह कैसे अन्याय और अनर्थ की बात है, सो कुछ रोगों का जो गर्भिणी को हुआ करते हैं इलाज लिखा जाता है ॥

कै करना ।

यह पहिले लिखा जाचुका है कि गर्भ ठहरने के अक्सर दो हफ्ते बादसे कै होना शुरू होजाती है और इसके बहुतसे कारण हैं ।

चूंकि बच्चेदानी और मेदे से बड़ा सम्बन्ध है इसवास्ते गर्भ ठहरने पर जब कि बच्चेदानी में तबदीली पैदा होती है तो मेदे के काम में भी फ़र्क़ आजाता है और जीका मिचलाना व कै का होना शुरू होजाता है ।

(२) चूँकि शुरू गर्भ में गर्भिणीकी तबियत गिरीरहती है और कामकाज करने को जी नहीं करता इसवास्ते जितना भोजन किया जाता है हज्म होने मेंनहीं आता और कै के ज़रिये से निकल जाता है ।

(३) जब पसीना अच्छी तरहसे नहीं निकलता और दस्त साफ़ नहीं आता तो भी खून में खराबी आकर-कै शुरू होजाती है।

(४) जियादा खाने की आदत में जब गर्भ के दिनों में भी उसीतरह जियादा भोजन खाना जारी रहता है और जिस्मानी मेहनत नहीं कीजाती तो भी कै होने लगती है।

(५) क़ै में जो भोजन खाया हो वह निकलता है बाज़दफे ऐसा होता है कि खाली पेट होजाने पर भी क़ै होती रहती है और कभी २ पीले २ पित्त भी निकलते हैं।

(६) कभी २ किसी २ गर्भिणी को शुरू गर्भ में क़ै नहीं होती लेकिन छठे सातवें महिने गर्भ में कै होना शुरू होती है और गर्भ के गिरजाने का डर होजाता है। इन सब बातों में गर्भिणी का इलाज करना निहायत ज़रूरी है, जब क़ै के साथ कब्ज़ भी रहता हो और

शिर में दर्द रहे और जीभ मैली हो तो एक हलका जुलाब देना निहायत ज़रूरी है, सॉल्ट यानी मैगनीशिया का जुलाब ऐसे मौके पर बड़ा मुनासिब होता है एक या १½ तोला दो छटांक पानी में मिलाकर फौरन पीलेना मुनासिब होगा।

अगर कब्ज़ न हो सिर्फ क़ै ही होती होवे तो एक अंगरेजी दवा कारबोनेट आफ मैगनीशिया जोकि हरएक अंगरेजी दवाखानों पर मिलती है ८ या १० रत्ती सोडावाटर यानी बोतल के खारी पानी के साथ या खाली पीने के एक छटांक पानी में घोल कर और एक तोला नीबू की शिकंजवीन मिलाकर सुबह खाली पेट पीने से बड़ा फायदा होता है।

जब क़ै बहुत तकलीफ देती हो और बन्द न होती हो तो सुबह को खाली पेट १ गिलास खूब गर्म पानी पीने से पहिले तो जी मचला

करके कै आजाती है लेकिन फिर सारे दिन कै नहीं होती और जो भोजन किया जाता है कै में नहीं निकलता।

जब छठे सातवें महीने में कै शुरू होवे तो पेटके ऊपर एक मोठी गद्दी बर्फ़मिले ठंडे पानी में तर करके पेट के ऊपर कौड़ी के नीचे बांधने से कै रुक जाती है अगर इससे न रुके तो क्लोरोडीन १० बूंद आधी छटांक पानी या सौंफ के अर्क के साथ देने से कै बन्द होजाती है।

भोजन थोड़ा २ खाना चाहिये एक दफ पेट भरखाने से हज्म नहीं होता और कैके साथ निकल जाता है।

दूध, चावल, साबूदाना, बिसकुट वगैरह हलका भोजन करना चाहिये।

दिलका धड़कना।

गर्भवती स्त्रियों का दिल अक्सर धड़कता है

खासकर भोजन करने के बाद या पलंगपर थोड़ीदेर लेटतेही थोड़ी देर तक दिल धड़कता रहता है। कारण इसका यह है लेटने में गर्भ का दबाव दिलके ऊपर पड़ता है और भोजन करने के बाद पेट जब भरता है तो कुछ गर्भ का और कुछभरे पेट का बोझा दिलपर पड़ता है, अलावा इसके अजीर्णकी वजहसे भी दिल धड़कने लगता है, कभी रातको एकदमसे दिल धड़कने लगता है और दम घुटने लगता है सांस अच्छी तरह से नहीं आती है।

गर्भवती को यह याद रखना चाहिये कि गर्भके दिनों में दिलके धड़कनेसे कुछ भयभीत न हो, अकसर ऐसा होजाता है और चन्दरोज़ बाद यह दूरभी होजाता है॥

इलाज।

इसके इलाजमें कोई खासबात नहीं है, बैठने

और सोने के मकान खूब हवादार होने चाहिये भोजन कम खानेसे आराम मिलता है, और घरका काम काज करनेसे अजीर्ण दूरहोजाता है

बेहोशी ।

कभी २ स्त्रियों को बेहोशी का दौरा होजाता है यह गर्भ की वजह से खूनके दौरानमें फ़र्क़ पड़जाने की वजह से होजाता है ख़राब और गर्म हवाकी वजह से या बहुत थक जानेकी वजह से और कभी २ दिलपर किसी तकलीफ या रंजके सदमे से भी बेहोशी होजाती है इस से डरना न चाहिये हाथ पैरों के मलने से सेकने से ऐसी हालत में मरीज़ाको आराम से हवादार जगह में लिटा देना चाहिये और मुँह के ऊपर ठंडे पानी के छींटे देना चाहिये और गर्दन और छातीके बन्द ढीले कर देना चाहिये एमोनिया की शीशी सुँघा देना चाहिये (कार-

बोबेट आफ़ एमोनिया) ऐसा करने से मरीज़ा को होश आजाता है बादको किसी योग्य डाक्टर व वैद्यसे इलाज कराना चाहिये ताकि दुबारा ऐसा न होने पावे ।

कब्ज़ ।

गर्भके ज़मानेमें कब्ज़ अक्सर होजाया करता है यानी दस्त रोज़ाना नहीं आता कभी २ दो दो तीन २ रोज़ तक दस्त नहीं आता और फल यह होता है कि पेटभारी रहता है जी मचलाने लगजाता है भूक मारी जाती है जीभ के ऊपर मैल जम जाता है शिर में दर्द होने लगता है बादको दस्त होने लगते हैं जब कब्ज़ बच्चा पैदा होने के ज़माने में होजाता है तो जनने में तकलीफ होती है और बहुत देर लगती है । हामिलाको कोई हलका जुलाब मसलन $\frac{1}{2}$ छटाँक कैस्टरऑयल १ छटाँक

गर्म पानी या गर्म दूधके साथ पिला देनेसे दो तीन दस्त आकर पेट साफ़ होजाता है अगर दस्तावर दवाखाने का मौका न समझा जावे तो ऐनीमा यानी पिचकारी के ज़रिये दस्त करादेना अच्छा है खासकर बच्चा जनने के ज़माने में तो ऐनीमा देना ही मुनासिब होता है कभी२ दोतीन छोटी हड़ भूनकर और पीसकर जरासा सेंधा निमक मिलाकर रातको गर्म पानी के साथ खिला देना अच्छा होता है।

दस्तोंका आना।

गार्भिणी स्त्रियोंको कभी २ पतले दस्त आने लगते हैं दिनरातमें कई २ दस्त विला दर्द व तकलीफ के आने लगते हैं ऐसी हालत में गिज़ा बहुत हलकी मसलन साबूदाना, खिचड़ी, वगैरह चन्द रोज़तक देना चाहिये और नुसखा इस्तेमाल करना चाहिये॥

सोंफ, बड़ी इलायची, पोस्त का डोरा, मि-

श्रा ये तीनों चीज़ें बराबर २ लेकर सौंफ और पोस्तै के डोरेको पहिले कढ़ाई में भूनडालें बादको तीनों को कूटकर कपड़े में छानलें और ३ माशे सुबह और ३ माशे शामको पानी के साथ इस्तेमाल करने से दस्त दो तीन रोज़ में बन्द होजाते हैं।

क्लारोडीन १० बूंद आधी छटाँक पानी में मिलाकर सुबह शाम पीनेसे भी दस्त रुकजाते हैं।

नागकेशर ६ माशे, सौंफ ६ माशे, बड़ी इलायचीके दाने३ माशे, काला निमक३माशे इन दवाओं में से आधी सुबह और आधी शामको एक छटांक पानी के साथ पीसकर गर्म करके पीनेसे एकदो रोज़ही में दस्त हज़्म होकर और बंधकर आता है॥

पेचिशका होना।

पेचिशकी बीमारी हामिला औरतों को अक्सर.

सताती है, और यह एक बड़ी दुखदाई बीमारी है, इसमर्ज में पहिले नाभी के करीब मसोस मालूम होती है और जी मालिश करता है उसके बाद पतलेदस्त आने शुरू होते हैं दिन रातमें आठ या दस दस्त आते हैं दिनकी निस्बत रात को दस्त जियादा आया करते हैं ऐसे दो या तीन दिन तक पतलेदस्त आकर पेटमें पेडूके करीब ऐंठन जियादा होने लगती है और गुदाके ऊपर जलन और दर्द जियादा होता है और जल्द २ मसोसे के साथ आंव और खून मिले थोड़े २ दस्त आते हैं मरीज़ के जब पेटमें ऐंठा उठता है तो ऐसा मालूम होता है कि उसको दस्त बड़े जोर से आवेगा लेकिन जब पाखाने में बैठता है तो बहुत ऐंठसे थोड़ा आँव और खून नीकल पड़ता है पाखाना बिल्कुल नहीं आता है और दस्तकी हाजत हरवक्त बनी रहती है, दिनरात में २० या २५ दफे

और कभी २ तीस या ४० दफे पाखाना जाना पड़ता है। जब बीमारी बहुत खराब होती है आंतोंकी झिल्ली दस्त के साथ आने लगती है और बदबू बहुत होती है, इसके साथ २ पेशाब की हाजत अक्सर होती रहती है, बुखार रहता है, कभी २ बुखार तेज और कभी २ कमी के साथ रहता है। जीभके ऊपर भूरे रंग का मैल जमा रहता है जोकि जीभी से साफ करने परभी नहीं जाता। पेट के ऊपर दबाने से दर्द बढ़ जाता है, लेकिन जब मर्ज़ तेज न हो तो शुरूही से दस्त में आंव और खून आने लगता है, और पेट में इस कदर दर्द भी नहीं होता और न पाखाना आता है कभी २ दस्तके साथ दो एक सुद्दा यानी गांठ आजाती है।

पेचिशकी बीमारी बहुतसे कारणों से होजाती है यानी जब खाना बहुत खायाजावे और हज्म न हो, कच्चे और सड़ेफल खाना, खराब कुओं

और तालाबोंका पानी पीना, खराब हवामें रहना, काफी कपड़ा न मिलने से पेट के ऊपर सर्दी लगजाने वगैरह से यह मर्ज पैदा होजाता है और मामूली गिज़ाओं के खाने और मामूली पानी को पीते रहने से मर्ज को बड़ी तरक्की होजाती है और बीमार निहायत कमज़ोर और दुःखी होजाता है।

रोगी बारम्बार दस्त के लिये उठने की वजह से और भी जियादा कमज़ोर होजाता है जब यह रोग, गर्भिणी को होता है तो बहुत जल्द गर्भपात होजाता है; इस रोगका फौरन् इलाज बड़ी तवज्जह से करना निहायत ज़रूरी है।

इलाज।

इलाज में सब से पहिले रोगी का पीने का पानी और भोजनका बन्दोबस्त सब से पहिले करना चाहिये पानी औटा कर जब सेर का

तीन पाव रहजावे कोरी हांडी वगैरह में रखकर ठंडा होने दें और पानी के बर्तन को हमेशा किसी साफ कपड़े या कटोरी वगैरह से ढका रक्खें खाने में चावलों का माड़ सेंधा नमक और भुनाजीरा मिलाकर पिलावें अगर पेचिश के साथ बुखार न हो और पेटमें नाभी के पास दर्द जियादा न हो तो माड़के साथ गौका मट्ठा या दही भी मिलाना बड़ा फायदा करता है रोगी को साफ हवादार मकान में रखना चाहिये और पेट के ऊपर तारपीन की मालिश करके रुई से सेंक कर बांधदें कभी २ अलसी की पुलटिस पकाकर गर्म२ बाँधने से बड़ा आराम मिलता है इन ऊपर की तदबीरों से रोग में बड़ी शान्ति मिलती है, और इसके लिये चन्द हिन्दुस्तानी और अंगरेजी नुसखे लिखे जाते हैं।

(१) १ तोला सोंठ, १ तोला सौंफ,

दोमाशे लौंग, ६ माशे सेंधानमक इन कुल दवाओं को पहिले कूटपीस कर दो पुड़ियां बनावें एक पुड़िया सुबह और एक पुड़िया शामको १ छटांक पानी के साथ पीसकर गर्म करके पीवें।

अगर प्यास ज्यादा हो तो १ तोला ईसबगोल आधसेर पकेहुए पानी में भिगो रक्खें जब ठंडा होजावे उसी में से थोड़ा २ पानी पीवें।

(२) छोटीहड़ भुनीहुई-१तोला, लौंग३माशे, सेंधानमक ३ माशे इन दवाओं को कूटपीस कपड़े में छानकर इसमें से सुबह,शाम आधी२ एक छटांक पानी या १छटांक गाय के ताजेमट्ठे के साथ देने से बहुतजल्द आराम मिलता है (३) सोडा सलसाफ २ ड्राम यानी (८माशे) यहएक अंग्रेजी दवा है।

सौंठ ३ माशे पानी १ छटांक दोनों दवाओं को १ छटांक पानीके साथ मिलाकर दिनमें

तीनदफ़ेदेने से बड़ा आराम मिलता है।

डोवर्सपोडरभी २½ रत्ती की खुराक दिनमें तीनदफे देनेसे आराम मिलता है जब इस नुसखे से आंव और खून बन्द होजावे और दस्त पतला आनेलगे तो नीचे लिखेअनुसार काम में लावें ॥

सौंफ १ तोला, सोंठ१ तोला, ईसवगोल १ तोला, अफीम—२ रत्ती पहिले ऊपर की तीन दवाओंको कढ़ाईमें भूनलें बादको चारों दवाओं को कूटकर कपडे में छानलें और इसकी तीस पुड़ियाँ बनावें एक पुड़िया सुबह शाम दोपहर तीनदफे करके खानेसे दोरोज़ वालिक एकही दिनमें पेचिश को आराम होजाता है। लेकिन खानेकी बड़ी सावधानी रखनी चाहिये बुखार के वास्ते कुनैनकी गोली भी दिन में दोतीन मर्तबा देनेसे आराम मिलता है। और जैसे पेचिश को आराम होताजावे भोजनमेंभी

तबदोनी करतेजावे या दो तीन दिन मूंगकी पतली खिचड़ी बादको रोटी वगैरह शुरुकरें। क्योंकि अक्सर इस बीमारी से गर्भपात होजाया करते हैं इसवास्ते इस का बयान और रोगों की अपेक्षा कुछ विस्तार से लिखागया है ताकि इसका फौरन इलाज होजावे।

नींदका न आना।

गर्भवती स्त्रियों को अकसर नींद रातको नहीं आती है इसका कारण ज़ियादातर अजीर्ण यानी (बदहज़मी) होता है रातको नींद न आने से गर्भवती को दिनमें बड़ी कमज़ोरी मालूम होती है इसवास्ते भोजन हलका खाना चाहिये और रातको ८ बजे से ज्यादा देर भोजन में न करना चाहिये और उसके बाद १ या २ घंटे के बाद पलंग पर जाने से पेश्तर गर्म पानी में राई डालकर उसमें दोनों पैर टखनों तक १५ मिनट तक रखना चाहिये

बादको निकालकर गर्म कपड़े से पैरों को खूब पोंछ डालना चाहिये ऐसा करने से नींद आ-जाती है अगर फिर भी न आवे तो गर्म पानी की बोतलों से पैरों के तलुवे सेंकने पर नींद अक्सर आजाती है अगर नींद लानेवाली कोई दवा खिलानी हो तो विना डाक्टरकी रायके कोई दवा न देनी चाहिये सोते वक्त वेला या चमेली या केशरञ्जन तेल कोई सा शिरके तालूपर मालिश करने से भी नींद आजाती है

मुंह से थूकका निकलना।

गर्भवती स्त्रियों के मुँहसे थूक बहुत निक-लता है थोड़ी २ देर में थूकनेको उठना पड़ता है कभी २ थूक साफ़ होता है कभी बुरे जाइ-केका होता है।

जिससे हामिला को तकलीफ मालूम होती है और कई महीने तक निकला करता है।

यह एक ऐसा मर्ज़ है कि जिसका कोई खास उपाय करने की ज़रूरत नहीं पड़ती, लेकिन फिटकरी पानी में डालकर कुल्ले करने से और बादको पपड़िया कत्था मुँह में पड़ा रखने से भी थूक आना कुछ कम होजाता है, पानीसे कुल्ली करने से भी कुछ आराम मिलता है।

मूत्रस्थान की सूजन।

गर्भिणी स्त्रियां अधिकतर और कभी दूसरी स्त्रियां भी मूत्रस्थानकी सूजनकी तकलीफ उठाती हैं पेशाबकी जगह खुजली बहुत होती है और खुजलाते २ सूजन भी आजाती है यह रोग उनको ऐसे शर्मका होता है कि अपने दुःखको किसी पर प्रकट करने में उनको बड़ी लज्जा मालुम पड़ती है जब तकलीफ असह्य होजाती है तो अपनी सास, ननद व पति पर ज़ाहिर करती हैं इसवास्ते पढ़ी लिखी स्त्रियोंको

इस किताब से बड़ा लाभ पहुंचेगा कि अपना न कहने के लायक़ रोगको आपही पढ़ कर और समझकर उससे छुटकारा पासकेंगी।

इलाज।

पहिले मूत्रस्थानको पोस्तके ढोंडों के गर्म पानी में सफ़ेद कपड़े से ½ घंटे तक सेंक करें बादको नीचे लिखा मरहम बनाकर लगावें।

राल–१ तोला, घी ताज़ा–१ छटाँक। रालको खूब महीन पीसकर कपड़े में छान लें बादको घी में मिलाकर दोनों चीज़ों को फूल की थालीमें १०० दफ़ खूब धोवें बादको उसमें ईंगुर ६ माशे, तूतिया की खील १ माशे बारीक पीसकर मरहम बनालें और किसी कांच या चीनी, या पत्थर के बर्तन में होशियारी से रक्खें और उसी में से सूजन और खुजली की जगह दिन में दो तीन दफ़े लगाने से सूजन रफ़ा

होजाती है और ठंडक पड़कर खुजली रफा होजाती है ।

अंगरेजी दवाई ।

सुगरआफलिड—यह एक अंगरेजी दवाई है और बहुत सस्ती आती है हर अंगरेजी दवाई-खानों पर मिलसक्ती है, उसमेंसे छःमाशे लेकर एक बोतल पानी में डालदें और उसी में ३ माशे अफीम पानी में घोलकर पिलादें और सफेद कपड़े की गद्दी बनाकर उसमें भिगोकर मूत्रस्थान पर रखने से सूजन और जलन बहुत जल्ददूर होजाती हैं और खुजली भी कम होजाती है अगर खुजली में कमी होती नज़र न पड़े तो ऊपर का मरहम लगाने से खुजली भी रफा होजावेगी ।

टांगों का सूजजाना ।

कभी २ गर्भिणी स्त्रियों के पावों और टांगों पर वर्म यानी सूजन आजाती है, कारण इसका

गर्भका बोझ पेट के भीतर की खून की नाड़ियों पर पड़ने से होजाता है, ऐसी दशा में स्त्रियां अक्सर नाइनों से पैरों को मलवाती हैं।

इससे रोग और भी बढ़जाता है इसलिये इसको छेड़ना नहीं चाहिये। दो एक जुलाब देने से आराम मिलता है लेकिन पूरी तकलीफ तो बच्चा पैदा होने परही दूर होती है। इसको कोई असाध्य रोग न समझलें और न चिन्ता करें।

पेशाब में चिनग होना।

गर्भ के शुरू महीनों में और अखीर के म-महीनोंमें गर्भवती को अक्सर पेशाब फिरने के वक्त सख्त तकलीफ होती है, कभी २ यहांतक दुःख पहुँचता है कि उसको अपना जीना भी अच्छा नहीं लगता रातको हरवक्त पेशाब की हाजतके कारण बिल्कुल भी नीचे नहीं आया करती हैं।

इलाज।

ऐसी तकलीफ के वक्त में हलकी दस्तावर दवा देनी चाहिये जिससे ३ या ४ दस्त आजावें, इस मतलब के वास्ते अंडी का तेल २ तोला, गर्म दूध १ छटांक और थोड़ी शक्कर मिलाकर फौरन पिलादें।

या सना ६ माशे को, ६ माशे सौंफ, ६ माशे गुलबनफसा, मुनक्का ६ दाने इन सब दवाओं को ३ छटांक पानी के साथ औटावें, जब १ छटांक पानी रह जावे तो छानकर और उसमें १ तोला मिश्री मिलाकर सुबह को दो तीन रोज़तक पिलादें जिससे रोज़ाना २ या ३ दस्त आजाया करें, और पीने के वास्ते जौका पानी पिलावें। जिसके बनानेका तरीका पहिले लिखा गया है।

और ३ माशे जवाखार, १ तोला शर्बत-बनफसाके साथ मिलाकर दिनमें दोतीन मर्तबा

देनेसे बड़ा आराम मिलता है ॥

योनि से खूनका निकलना।

गर्भके ज़मानेमें बच्चादानीसे खून चाहे जब खारिज होसक्ता है बाज २ स्त्रियोंके गर्भ ठहर जाने के दोतीन महीने तक बराबर अपने वक्त पर माहवारी खून खारिज होता रहता है और कोई खराबी नहीं देखीजाती लेकिन ऐसी हालतमें खटका गर्भपात होनेका लगारहता है और कमसे कम दिनों की गिनती में तो ज़रूर ही फर्क पड़जाने का मौका होता है।

लेकिन जब स्त्री को मालूम होजावे कि उस को गर्भ रहगया है और फिरभी वक्तपर कपड़ों से होती है तो स्त्री को आराम से रातदिन पलंगपर लेटे रहना चाहिये और बहुत हलका भोजन करना मुनासिब है।

इसके सिवाय वे वक्त भी खून गर्भवती के खारिज होता है यानी जब कोई पेटपर चोट लग

जावे, या बहुत थकावट होजावे कभीर गुस्सा रंज और भयके कारण भी खून निकलता है ऐसी दशामें गर्भवती को तीन चार रोज़तक पलंग से नहीं उठना चाहिये ।

और लिकुड एक्सट्रेक्ट अरगट तीन माशे आधी छटाँक पानी में मिलाकर दिनमें दो मर्त्तबे पिलावें लेकिन जुलाबकी दवाई कदापि न दें और जब उनके महीने होने के दिन आवें तो उनको बहुत होशियारी रखनी चाहिये और ज्यादातर आरामसे लेटे रहना मुनासिब होगा, क्योंकि जब महीने के होनेका वक्त आता है तो जिसतरह बच्चादानी से आदतके मुआफिक खून निकलता था उसी तरह गर्भ को भी महीने आने के समय बच्चादानी बाहर निकालनेकी रुचि करती है । इसीवास्ते महीनेका समय आने पर रंज, क्रोध, भय, से

बचना और ऊँचे नीचे पर पैरका पड़ना वगैरह से रोकना चाहिये।

गर्भपात होना।

जब नौ महीने यानी २७० दिनसे पहिले किसी वक्त में स्त्री के गर्भका बालक पैदा हो-जावे तो उसको गर्भपात होना कहते हैं।

स्त्री के लिये गर्भपात होजाने से अधिक और कोई क्लेशदायक सदमा नहीं है इसमें सिर्फ बालककी ही जान नहीं जाती वल्कि स्त्री की तन्दुरुस्ती में जन्मभर के वास्ते खराबी आजाती है।

जब पहिले महीने का गर्भ गिरता है तो उसकी पहिचान बहुत कठिन होती है क्योंकि पहिले महीने में गर्भके कोई खास चिह्न नज़र नहीं आते हैं सिर्फ़ ख़ून ज्यादा निकलता है परन्तु स्त्रीको यह ख़याल होता है कि माह-वारी में ख़ून जियादा निकला है।

लेकिन जब दो या तीन या उससे भी ज़ियादा दिनों के बाद गर्भ गिरता है तो खून बहुत ही जियादा निकलता है और उसके सबब से बच्चेदानी में वर्म और सूजन आजाती है और भी कई एक रोग पीछे से होजाते हैं जोकि पूरे दिन के बालक के पैदा होनेमें नहीं होते क्योंकि पूरे दिनों के बालक के पैदा होनेपर बच्चादानी खुद व खुद सिकुड़ जाती है और कोईबाहर से जहर नहीं पहुँचने पाता। लेकिन वक्तसे पहिले गर्भपात होजाने की दशामें बाहर से भी अक्सर बीमारियों के जहर बच्चादानी में दाखिल होजाते हैं और स्त्री को रोग लग जाते हैं।

उन स्त्रियों का गर्भपात होता है जिनकी बच्चादानी अपनी जगह से हटगई हो, या और कोई रोग बच्चादानी का हो, जब एक दफे गर्भ गिर जाता है तो दुबारा तिबारा गर्भपात होने

का डर रहता है और जब दो तीन दफ़ा गर्भ गिर जाता है तो आदत पड़ जाती है और गर्भ कभी नहीं ठहरता और स्त्रीको जन्मभर के लिये दुःख होजाता है और तन्दुरुस्ती और सुख-जीवन भरके लिये जाता रहता है।

अक्सर गर्भ के गिरने का समय वही होता है जो उसके महीने होने के दिन होते हैं। इस-वास्ते हरएक गर्भवती को महीनेसे होनेके दिन आने पर बड़ी सावधानी रखनी चाहिये।

तन्दुरुस्त स्त्रियों में गर्भपात मुश्किल से होता है, चुनांचे जब तन्दुरुस्त बिधवा स्त्रियोंको गर्भ रहजाता है तो वह खुद या उसके रिश्ते-दार लोकलाजके मारे गर्भ गिराने के लिये हर प्रकारका उपाय करते हैं दवा खिलाते हैं और जगाते भी हैं इससे उनकी जानतक भी चली जाती है लेकिन गर्भगिरता नहीं है। मुझे तजुर्बा है, कि स्त्रियोंने गर्भपात करने के लिये

बड़े २ तेज जुलाब की दवाएँ खाई और बाद को योनि के अन्दर तेज दवाएं यानी आकका दूध वगैरह में कपड़ा भिगोकर रक्खा, जब उस से भी मतलब पूरा नहीं हुवा तो पेंसिल की नोक बच्चेदानी के मुँह के अन्दर दाइयों से रखवाई लेकिन फिर भी गर्भ नहीं गिरा।

लेकिन बुखार, चेचक, हैजा, प्लेगमें अक्सर गर्भपात होजाता है। इसवास्ते गर्भ के जमाने में छोटे से छोटे रोग का इलाज फौरन सद्वैद्य या अच्छे डाक्टर से कराना चाहिये।

चिन्ह गर्भपात होनेके।

गर्भ गिरने के दोतीन रोज पहिले कमर में जांघोंमें दर्द होता है। और यह दर्द कभी होता है और दूर होजाता है और पेडूके ऊपर कुछ भारीपन और हलका दर्द मालूम होता है। जाड़ा लगता है और हलका बुखार भी आजाता है जब इन चिन्हों के ऊपर कुछ ध्यान नहीं

दियाजाता और अक्सर भारतकी स्त्रियाँ इन छोटी२ तकलीफों का कुछ खयाल नहीं करती हैं उसके बाद बच्चेदानीसे खून निकलना शुरू होताहै।

पेडू और पेटका दर्द बढते २ ऐसा होने लगता है जैसा कि गर्भके गिरने का या बच्चा पैदा होनेकेवक्त पीरोंका उठता है और खून के थक्के के थक्के गिरते हैं कभी कभी बहुत खून निकल जानेसे गर्भवती का प्राणान्त तक होजाता है और फिर बच्चाभी गिरजाता है बच्चा गिरते वक्त खून बहुत निकलता है या लोथडा बनकर निकलता है और आवल कभी२ तो बच्चे के पैदा होनेके थोड़ी देरके बादही खारिज होजाती है कभी २ जब कि गर्भवती के बदनका बहुत खून निकलजाने की वजहसे कमजोर होजाती है और आवल नहीं निकल सकी तो बड़ी तकलीफें बादको पहुँचाकरती हैं। इसवास्ते गर्भपात के समय एक होशियार

डाक्टर या डाक्टरी को फौरन बुलाना चाहिये।

इलाज।

गर्भपात कभी तो कमर और पेडू में दर्द उठने से चन्द घंटो के अन्दर ही होजाता है और कभी तकलीफ शुरूहोने से गर्भ गिरने में कई दिन लगजाते हैं।

स्त्री को चाहिये कि जैसे तकलीफ शुरू हो फौरन आराम से ठंड और हवादार मकान में पलंग के ऊपर लेटरहे। और पलंग का सिरहाना नीचा और पायत ऊंचा करदेना चाहिये, और स्त्री को किसी हालतमें भी पलंगपर उठकर बैठना नहीं चाहिये, लेटे ही लेटे पाखाना और पेशाब के बर्तनोंमें अपनी हाजतें रफा करनी चाहियें।

अगर जरा सा दर्द और खूनका निशान भी मालूम हो तो बीसबूंद क्लोरोडीन आधी छटांक पानीमें मिलाकर दिन में तीन दफा पी लेना चाहिये।

अगर खून जारी रहे और लोथड़े बनकर निकलता हो तो जानलेना चाहिये कि अब गर्भ ज़रूर गिरजायगा और कायम नहीं रहेगा और इन लोथड़ों को अलग रखछोड़े और डाक्टरको दिखादें कि लोथड़ों के साथ गर्भ गिरगया, या नहीं।

गर्भके पूरे तौर पर का पहिला निशान यह है कि खूनका निकलना बन्द नहीं होता है क्यों-कि जब गर्भ और आवल बिल्कुल निकलजाता है तो खून का खारिज होना बन्द होजाता है।

अगर किसी कारणसे आवल ख़ारिज न होवे तो वह अन्दर ही अन्दर सड़जाता है और बद-बूदार पीलिया हरे रंग का मवाद निकलने लगता है।

इसवास्ते सबसे पहिली बात यह है कि सफ़ाई खूब रक्खी जावे दवाओं के पानीके साथ मूत्रस्थान वगैरह को खूब धोकर साफ करें और

गर्म पानीमें इंजत वगैरह दवा मिलाकर अन्दर रबड़की नलीकी पिचकारी से साफ करें ।

खून जब ज़ियादा निकलता हो तो साफ मलमल के चन्द टुकड़े लेकर पहिले उनको चन्द मिनट तक पानी में उबालें बाद से उंगली के सहारे अन्दर खून ठूँस दें तो खून बन्द होने में बड़ा सहारा मिलता है । लेकिन उंगली को काम में लानेसे पेश्तर हाथों को सावन और दवाओंके पानी के साथ धोडालना चाहिये ।

और हर ६ घंटे के बाद इन मलमल के टुकड़ों को आहिस्ता से निकालकर दूसरे टुकड़े उसी तरह से फिर लगादें ऐसा करने से खून बन्द होजाता है और गर्भके साफ़ होजाने में देरी नहीं लगती ।

बच्चादानी पूरे दिनोंके बच्चा पैदा होनेके बाद जल्द सिकुड़कर अपनी असली दशाको ६ या ७

रोज़ में प्राप्त करती है, लेकिन अधूरे दिनों का गर्भ गिरजाने के बाद दश या १५ दिनमें बच्चादानी असली दशाको पहुँचती है, इस-वास्ते यह बहुत ज़रूरी है कि स्त्री आराम से १० या १५ रोज़ तक पलंग से न उठे और उस हालत में भोजन हलका खाया जावे।

गर्भ गिरजानेके बाद तीन चाररोज़तक सुर्ख-रंगका खून खारिज होता रहता है बादको रंग फीकाहोने लगता है और ८ या १० रोज़में करीब२बन्द होजाता है। अरगट एक ऐसी दवाई है जिसको बच्चादानी के खून बन्द करनेमें काम में लाईजाती है, लेकिन इसको जब अनाड़ी काममें लाता है तो बहुत नुकसान पहुँचता है। इसके इस्तेमालका वक्त गर्भसे आवल वगैरह सब पूरे तौर से निकल जानेके बाद है अगर पहिले देदिया जावे तो बड़ा नुकसान होताहै।

जैसे ऊपर लिखागया है कि गर्भपात होजाने

के १०था १५रोज़तक पलंगनहीं छोड़ना चाहिये लेकिन दुःख का विषय है कि भारतकी स्त्रियां इस बातसे विल्कुल अज्ञान हैं और जरा भी परवा नहीं करतीं। नतीजा यह होता है कि गर्भाशय अक्सर अपनी जगह से हटकर बाहरको गिरज़ाता है और स्त्री जन्मभरके रोग- ग्रस्त बांझ होजाती है।

बच्चा जनने के पहिले तय्यारी

बालक पैदा होनेके पहिले जच्चा और उस के प्राणप्यारे बालक के प्राणरक्षा और उनके शरीर तन्दुरुस्त रहने के लिये जो नियम है उनसे भारतकी स्त्रियां आजविल्कुल अनभिज्ञ हैं। और दुनियां के कामोंके करने में मनमाना रुपया खर्च करती हैं। लेकिन जहां २ प्राणियों के जीवन मरण का मौक़ा है वहां पर ही अज्ञा- नता के कारण सब किफायतें दर्शाई जाती हैं फल यह निकलता है कि नाजुक

प्राणवाला बालक जो कर्मफल वश भारतवर्ष में जन्म लेता है स्त्रियों की मूर्खता के कारण बहुत जल्द मौत का ग्रास बन जाता है, और उसकी माता भी नानाप्रकारके रोगों में फँस कर बड़े २ दुःख उठाती है।

क्योंकि—दस्तूर यह होगया [illegible] कि सोहर यानी जच्चाखाने के लिये मकान [illegible] अन्दर एक ऐसी जगह ढूंढी जाती है जो बिल्कुल अंधेरेमें हो जहां रोशनी और हवा न आती जाती हो। जच्चाके लिये जो चारपाई दीजाती है वह निहायत टूटी हुई होती है क्योंकि घरवालों का ख्याल यह होता है कि वह खाट उधेड़ दी-जावेगी इसवास्ते साबित चारपाई नहीं दी-जाती, नतीजा यह होता है कि जच्चाखाने के दिन जच्चाके लिये बड़े दुःखके साथ कटते हैं। यही हाल कपड़ों का है जच्चा स्त्री को बालक पैदा होने के पहिले पुराना, फटा, मैले कपड़ों

का जोड़ा पहना दिया जाता है। इस ख्याल से कभी साफ और साबित कपड़े जच्चा को नहीं पहनाये जाते।

फिर दूसरी मुसीबत यह पेश आती है कि जब बच्चा पैदा होता है तो सोहर में कंडे या लकड़ी जलाकर धुआं इस कदर मकान में कर दिया जाता है कि बहुत से कोमल प्राणवाले बालक धुएँ से घुटकर ही मरजाते हैं। इस अज्ञानता पर कितना दुःख करना पड़ता है जो दाई बुलाई जाती है वह अक्सर जगहों पर तो मिहतरानी होती है जिसका बदन और कपड़े जहर से भरे रहते हैं क्योंकि वह हरवक्त मैला ही काम करती रहती है। कहीं २ पर बच्चाजनाने के वास्ते दाई ही होती है वह भी निहायत मैली कुचैली हालत में ही जच्चाखाने में दाखिल होजाती हैं। उसका भी फल यह होता है कि इन सब गंदगियों के कारण प्रसूता को

एक खास बीमारी होजाती है, और बहुत सी स्त्रियां इसी कारण बच्चा पैदा होने के बाद मर जाती हैं ।

इन सब के दूर करने के लिये जो नियम लिखे जाते हैं उनपर खूब ध्यान देकर वैसाही करने से हर प्रकारकी बलासे रक्षित रहेंगी ।

(१) पहिले मकान सोहर के वास्ते निहायत साफ, सुथरा हवादार होना चाहिये, जिस में किसी प्रकार की खराबी न हो दीवारोंपरभी गई गुबार जाला वगैरह नहीं होना चाहिये । मकान की मोरियों को भी रोज़ पानी या फिनाइल से धुलवाना चाहिये ताकि किसी प्रकार की बदबू न आने पावे । मकान के किसी मौके पर कूड़ा और मैला न रक्खा जावे और न मकान के बाहर ही कूड़ा जमा होना चाहिये जच्चाखाने में बहुतसी औरतों को जमा न होना चाहिये जैसा कि हिन्दुस्तानमें रिवाज पड़गया है

कि एकदम पास पड़ोस की स्त्रियां जमा होकर मकान को घेर लेती हैं और जच्चाखाने की वायुको खराब कर देती हैं।

दो चार अपनी घरकी ऐसी स्त्रियों का रहना ज़रूर है जिनके रहने से प्रसूता को सहारा और खुशी मिलती है, परन्तु ऐसे मौके पर वहां एक भी ऐसी स्त्री नहीं होनी चाहिये कि जिससे प्रसूता को नफ़रत हो, या रंज रखती हो क्योंकि अगर ऐसी कोई स्त्री मौजूद होगी तो बच्चा जनने में देरी होगी और गर्भ के बालक पर उसका बहुत बुरा असर पड़ेगा।

जो दाई आवे वह निहायत साफ़ कपड़े पहिरे होवे, और वह बुरे स्वभाव और बुरी शक्ल की न हो कि जिसको जच्चा नफ़रत करे। उसके हाथ और बदन खूब साफ हों।

यह किसी स्त्री को जनाकर न आई होवे।

न वह किसी खराब बीमार के पास से होकर आई होवे।

चूंकि आजकल हर शहर और हर कसबे में जनाने शफ़ाखाने मौजूद हैं। इसलिये मुनासिब होगा कि बच्चा पैदा होने के पहिले ही से लेडी डाक्टर को बुलाकर बच्चा पैदा होने में मदद लेवें।

ख़ासकर यह कि बालक पैदा होने के मौके पर तो ज़रूरही डाक्टरी को बुला लिया जाय।

पलंग, निहायत साफ़ और खिचा हुवा रहना चाहिये। और उसके ऊपर गुदगुदा बिस्तर जिसके ऊपर मोमजामा बिछा कर तैय्यार रखना चाहिये।

कपड़े, जच्चा को साफ़ पहनाना चाहिये मैले हर्गिज न हों। और बच्चा पैदा होने के पहिले से ही नीचे लिखी चीजें तैय्यार रक्खें,

नहीं तो बालक पैदा होने के बाद तलाश करने में वक्त बहुत जाता है और नये जन्मे बालक को और उसकी माताको तकलीफ ही नहीं होगी बल्कि उनके बीमार हो जानेका डर रहता है।

१ तेज कैंची, २ रेशम, ३ $\frac{1}{2}$ सेर रुई धुनी हुई अंगरेजी दुकानों से खरीदकर, ४ कारबोलिकएसिड एक पौन्ड, ५ साबन एकचकती, ६ पानी औटाने के लिये बर्त्तन, ७ कोइला और अंगीठी, ८ साफ धुली हुई तौलिया, ९ चद्दर पलंग की साफ धुली हुई, १० पेटपर बांधने के वास्ते एक पट्टी २गज लम्बी और १$\frac{1}{2}$बालिश्त चौड़ी पट्टी को टाकनेके लिये १२ सेफटी पिन्स, एक थान (मलमल) का एक रुपये की १४ गज़ वाली। यद्यपि इन चीज़ों के सिवाय और भी चन्द ज़रूरी चीज़ें हैं जिनको भी तैय्यार रखना ज़रूरी है।

लेकिन हिन्दुस्तानी स्त्रियोंके लिये ऊपरही की वस्तुएँ काफी हैं। मगर दुःख की बात है, कि इस बच्चा पैदा होने के वक्त जो धर्मात्माओं के प्रसूता और बच्चा के लिये पूरा करना आवश्यक है उससे भारतनारियां बिल्कुल नावाकिफ हैं।

इसलिये अब इस किताब को पढ़कर अपने२ धर्म को पूराकरें ताकि कभी दुःख और क्लेश न उठाना पड़े।

बच्चा जनने के आसार।

गर्भिणी को बालक जनने से एक दो सप्ताह पहिले कुछ तकलीफें मालूम होती हैं, यानी चित्त उसका कमज़ोर होता है, और झूठी डरावनी बातें उसके मन में आने लगती हैं, कभी उसके चित्तमें और स्त्रियें बालक जननेके डरावने परिणाम आने से उसको डर लगने लगता है लेकिन गर्भिणियों को यह याद रखना चाहिये

कि, इस प्रकार के भय मन में हर्गिज न ठहरने दें यह झूँठे भय हैं। जो खुद बखुद पैदा होजाते हैं।

अगर यह भय दूर न होवे तो मुनासिब है कि फौरन डाक्टर को बुलाकर उसका बन्दोबस्त कराना चाहिये।

जैसा २ समय नज़दीक आता जाता है, गर्भ के बालक पेटमें से खसक कर पेडूमें आने लगता है और पेट हलका होजाने की वजह से गर्भवती को साँसलेने में आराम मिलता है और सोने में भी पहिले की निस्बत चैन मिलता है काम काज करने में फुरती आजाती है।

एक या दो हफ्ते पहिले कभी २ गर्भिणी के झूँठी पीरें उठती हैं जिससे उसको बड़ी तकलीफ होती है क्योंकि वह दर्द वाय गोले के दर्दकी तरह पेटमें कभी एक तरफ़ कभी दूसरी तरफ़ उठता है जो कभी पूठ और जंघासों तक पहुँच जाता है।

यह झूँठी पीरें खासकर पहलौटी स्त्रियों में अक्सर उठती हैं अगर एक खुराक अन्डी के तेलको पी जावे तो दर्द बन्द होजाता है और पेटको आहिस्ता२ मलने से भी बड़ा आराम मिलता है ।

जब बालक पैदा होने का वक़् बहुत करीब आता है तो पेशाब और पाखाना फिरने में तकलीफ होती है, क्योंकि जब बालक पेटसे पेडू में आजाता है तो मसाने पर और दस्तकी जगह बोझ पड़ता है ।

किसी २ स्त्रीको बच्चा जननेके पहिले उठने बैठने और चलने फिरने में बड़ी तकलीफ मालूम होती है और पेशाबकी जगह फूल जाती है और सफ़ेद पानी बहुत निकलने लगता है कभी २ इस चिपकदार पानी के साथ खूनकी लगारभी होती है जिससे मालूम होता है कि

बच्चेदानी का मुँह खुल गया है और बालकका जन्म जल्दी होने वाला है ।

इसके बाद पीरें उठनी शुरू होती हैं। जो स्त्रियां तन्दुरुस्त होती हैं उनमें पहिले पीरों के तीन या चार घंटेके बाद बालक पैदा होजाता है लेकिन पहलोटी स्त्रियों में १२ से १८ घंटे तक लग जाते हैं और ज़ियादा उम्र की स्त्रियों में बालक पैदा होने में कभी २ दो तीन दिन लगजाते हैं ॥

पीरें ।

बच्चा पैदा होने के वक्त स्त्री को खास किस्म का पेटमें दर्द उठा करता है, और शुरूसे अखीर तक यह दर्द तीन दफ़े बड़े जोरसे उठता है इस दर्द का खास नाम पीरें रक्खा गया है जिसके नाम लेते ही हरकोई समझ जाता है कि बालक पैदा होने की तकलीफ है ।

पीरें तीन होती हैं पहली पीरमें जो दर्द

उठता है वह एक खास प्रकारका मरोर के साथ होता है उसके उठते ही दाई और डाक्टर या डाक्टरनी को फ़ौरन विना वक्त ख़राब किये बुला भेजना चाहिये इस दर्द में बच्चेदानी का मुँह चौड़ा होजाता है ।

यह बात सबको मालूम है कि गर्भके अन्दर बालक एक पानी भरी थैली में लटका रहता है जैसे पीरें उठती हैं यह झिल्ली बच्चेदानी के मुंहसे बाहर निकलनी शुरू होती है और फटकर बालक का शिर बाहर निकलने के लिये रास्ता बन जाता है ।

कभी २ झिल्ली ऐसी कड़ी और मज़बूत होती है कि फटती नहीं है और बालकके पैदा होने में देरी लगती है इसवास्ते दाईको मुनासिब है कि फौरन झिल्ली को नाख़ून से खुरच कर झाड़ दे ताकि बालक जल्द पैदा हो जावे ।

कभी२ पानी की झिल्ली कमज़ोर होती है

और पीरें उठते ही फटजाती है और सब पानी निकल जाता है और बालक पैदा होने में पहिले की तरह बड़ी देर होजाती है ऐसी हालत में डाक्टर या डाक्टरनी को बुलाकर फौरन बन्दोवस्त कराना चाहिये।

जनने के समय अगर जच्चाको क़ै होवे तो अच्छा है क्योंकि क़ै होनेसे बालक जल्द पैदा होता है और तकलीफ कम होजाती है।

इसके बाद पीरों का दर्द ज़ियादा होने लगता है जो पेडूसे नीचेकी तरफसे ऐसा मालूम होता है कि कोई चीज़ फटती हो।

दूसरी पीरें—जब झिल्ली फट जाती है और बालक का शिर बच्चेदानी के मुंहपर आजाता है तो उसके बाद बच्चे के पैदा होनेके लिये फिर दुबारा पीरें उठती हैं यह रह रहकर उठा करती हैं और माताको बड़ा जोर करना पड़ता है इसी कारण पसीना होजाता है।

बालक का जन्म अक्सर शिरके बल हुआ करता है यानी १०० से ९५ बालक शिरके बल पैदा होते हैं इस वास्ते पहिले शिर बाहर आता है बाद को कंधे और फिर सारा शरीर पैदा होजाता है। गर्भवती को यह खूब याद रखना चाहिये कि हरएक पीर जो उठती है वह सब उसके सुखका कारण है यानी बालक के पैदा होने में वही दर्द सहायता करता है यद्यपि स्त्रियें इसको जानती नहीं हैं।

ज्योंही बालक का शिर बाहर बच्चेदानी से आता है त्योंही उसका जोर प्रसूता की सीमन के ऊपर पड़ता है और पहलोटी स्त्रियों में सीमन के फटने का डर रहता है। इसवास्ते दाई को उचित है कि प्रसूता की सीमन को सहारा देती रहे, अगर दबाव बहुत जियादा पड़े तो डाक्टरनी को बुलाकर थोड़ासा क्लोरो-फार्म सुंघाने से बालक आसानी से पैदा हो

जावेगा और सीमन न फटने पावेगी अगर सीमन फट जावे तो डाक्टरनी से फौरन एक या दो टांके लगवा देवें।

तीसरी पीरें—जब बालक पैदा होजाता है तो आंवल के निकालने के वास्ते तीसरी पीरें उठती हैं। यह पीरें पहिले हलकी २ होती हैं बाद को एक दफ़ जोर से दर्द उठता है और आंवल एक दमसे बाहर निकल जाता है। किसी २ को तो बालक पैदा होने के १० या १५ मिनट बाद आवल निकल जाता है और किसी २ को आध घंटा या उससे भी ज़ियादा लग जाता है।

आंवल के पैदा होने के साथ २ थोड़ा या बहुत खून ज़रूर निकलता है।

यह बात खूब अच्छी तरह से याद रखने योग्य है कि जबतक आंवल न निकल जावे बालक को उसकी माता से अलग न करें।

खास प्रसूता के लिये उपदेश ।

जब प्रसूता को पूरे दिनोंके बाद दर्द उठे तो उसको योग्य है कि अपना चित्त प्रसन्न रक्खे। और बालक जिसको उसने अपने पेटमें ९ महीने तक रक्खा है पैदा करने के लिये और उस के पैदा होनेमें जो दर्द उठते हैं उनको प्रसन्नता पूर्वक सहने के लिये तैय्यार हो बैठे । गोकि, दर्द उठता हो लेकिन दिल खुश रक्खा जावे।

यह पहिले भी लिखा गया है जच्चा के लिये जो मकान तैय्यार किया जावे वह साफ़ ठंडा और हवादार होवे । ठंडे से मतलब सील से नहीं है, सील का मकान बड़ा हानिकारक होताहै।

पहली पीरों के वक्त उस मकानके पास और भी दो एक कमरे या दालान ऐसे होवें कि पीरों के वक्त वह उनमें टहल सके ।

टहलने से प्रसूता का चित्त बहल जाता है एक दाई और एक तजुरबेकार स्त्री यानी उस

की सास या मा या कोई बड़ी बहिन व भौ-
जाई होना बड़ा ज़रूरी है।

जब दर्द शुरू होवे तो प्रसूता को खड़े होने
में या टहलने में या बैठने में या कुरसी व
पलंग के सहारे झुक कर खड़े रहने में जिस
तरह उसे आराम मिले उस तरह से अपने
को रखसक्ती है।

दर्दों के वक्त टहलने से यह लाभ है कि
बच्चेदानी के मुँह खुलने और बालक के पैदा
होने में नीचे उतरने में मदद मिलती है,
लेकिन इस हालत में गिज़ा कुछ न देनी चाहिये।
सिर्फ गर्म २ चाह देना अच्छा होगा और प्यास
के लिये ठंडा पानी दिया जासक्ता है।

जब दर्द उठे तो प्रसूता को चाहिये कि शुरू
से ही खुद ज़राभी ज़ोर न करे, क्योंकि ऐसा करने
से प्रसूता कमज़ोर होजाती है, और जब दूसरी
पीरों में बच्चा जनने के वक्त ज़ोर करने की

ज़रूरत पड़ती है तो कमज़ोरी की वजह से जोर करने के काबिल नहीं रहती। इसलिये प्रसूता को इस बातके जानने की ज़रूरत है कि वह दर्दों के वक्त में खुद किस वक्त बच्चा पैदा करने के लिये जोर करे।

जब प्रसूता को पीरें पीठ की तरफ से उठें तो दाई को मुनासिब है कि प्रसूता की पीठको दाबदे ताकि, तकलीफ में कमी होजावे।

अगर दर्द पेट में सामने की तरफ से उठे तो दाई को उचित है कि प्रसूताके पेटपर हाथ रखकर बच्चेदानी को इतना दबावे कि जिसमें प्रसूता को आराम मिले।

अगर पीरों के बीच में प्रसूता को नींद आजावे तो बहुत अच्छा है क्योंकि, थोड़ी देर नींद आजाने से ताकत बहाल होजाती है और थकान दूर होजाती है।

लेकिन जब दूसरी पीरें शुरू होजावें तो

प्रसूताको पलंगके ऊपर लेटे रहना चाहिये और किसीकारणसे भी यानी पेशाब, पाखाना वगैरह के वास्ते भी बैठना या उठना मुनासिब नहीं है।

क्योंकि, अगर प्रसूता बैठेगी या चलेगी तो एकदम बालक पैदा होकर फर्शपर गिरेगा और उसके मरने का डर रहता है।

लेकिन लेटने में जी चाहे तो चित्त लेटे या करवट लेकर इसके कोई खास नियम नहीं हैं।

बाज़ २ स्त्रियां पलंग के पाये या पाटी से कोई कपड़ा बांधकर दर्द के वक्त उसको खींच कर बड़ाजोर लगाकर कूंथती हैं मगर ऐसा करना बड़ी गलती है। क्योंकि बहुत कूंथने से सीमन वगैरह के फटने का बड़ा डर रहता है।

अगर ऐंठन बहुत जियादा हो तो दाई को चाहिये कि प्रसूता की पीठ और जांघोंको मलदें

और प्रसूता को भी अपने आराम के मुताबिक करवटें बदलना या चित्त लेटना जिसतरह से चैन मिले लेटे, लेकिन ऐंठा होना इस बात की दलील है कि बच्चा बहुत जल्द पैदा होने वाला है।

अगर डाक्टर या डाक्टरनी मौजूद हो तो इस वक्त थोड़ासा क्लोरोफार्म सुंघाना पैदा होने वाले बच्चे और उसकी माता दोनों के लिये बड़े आराम की बात होगी। लेकिन इतनाही सुंघाया जावे कि जिसमें नशा न होने पावे।

जब बच्चे का शिर बच्चेदानी के मुँह से निकलकर योनि में आजावे उस वक्त अगर होशियार दाई गर्मपानी में मलमल के टुकड़े डालकर और निचोड़ कर मूत्रस्थान को थोड़ी देरतक सेंक करे तो प्रसूताको बड़ा आराम मिलेगा और सीमन वगैरहके फटनेका डरजाता रहेगा।

जब बालक का शिर बाहर निकल आवे तब दाई या जच्चा खुद पेट के ऊपर हाथ रखकर बच्चेदानी को दबावें, ताकि बालक जल्द पैदा होजावे और जब तक आँवल भी निकल न जावे हाथ बच्चेदानी के ऊपर से न उठावें।

और कोई दाई न हो तो जच्चाकी सास या मा या और कोई तजुरबेकार स्त्री इस कामको करे। बच्चेदानीको पकड़े रहनेसे बच्चे और आंवल के जल्द निकलजाने के सिवाय एक और फायदा यह होता है कि खून जियादा नहीं निकलने पाता।

और पीरों के बीचमें दर्द बन्द होजावे जैसा कि अक्सर स्त्रियों में देखागया है और प्रसूता कमज़ोर होगई हो तो २० बून्द क्लोरोडीन आधीछटांक पानी में मिलाकर पीकर सो रहे तो घंटेदो घंटे के बाद प्रसूताकी थकावट कम होजावेगी और फिरपीरें उठकर बालक जल्द पैदा होजावेगा।

कभी २ कमज़ोर स्त्रियों में बालक के पैदा होतेही बेहोशी होजाती है ऐसी दशामें लम्बी चादर की कई तह करके पेटके ऊपर कसदेनेसे जच्चा को आराम मिलता है।

बालक के पैदा होजानेके बाद माताको बड़ा आराम और खुशी होती है लेकिन थोड़ीदेर ही के बाद उसको कमज़ोरी और थकान मालूम पड़ती है और आराम की इच्छा करती है।

नये जन्में बालककी रक्षा।

नये जन्में बालक को तौलिया गर्म करके ढक दें जिससे कि उसकी अन्दरकी गर्मी न निकलने पावे, उसकी आंखें और मुँह को गर्म पानी में रुई डुबोकर साफ करदें और बोरिकलोशन का इन्तिज़ाम होसके तो गर्म लोशन से धोना बेहतर होगा यह काम दाई अपने दोनों हाथों को साबुन से धोकर

करे बिना हाथों के धोये हर्गिज बालक के आँख मुँह को न छुये।

अगर बच्चेके पैदा होतेही आँवल भी फौरन ख़ारिज़ हो जावे तो बालक के नालको टूंडी से २ इंच यानी तीन अंगुल छोड़कर रेशम या मज़बूत सूती डोरेसे कसकर बाँध दें और उसके ऊपर से तेज कैंची से नालको काटदें।

अगर आँवल फौरन् न ख़ारिज हो वल्कि गिरने में देरी होवे तो नाल उस वक्त तक न काटना चाहिये जब तक कि नालमें धड़कन यानी नबूज चलती मालूम होवे। जब नाल की धड़कन बन्द होजावे तो उसी तरह दो इंच यानी ३० अंगुल नाभिसे छोड़कर रेशम या सूतसे कसकर बाँधने के बाद कैंची से काट दें। लेकिन नाल काटनेवाली दाई को अपने हाथ और डोरा और कैंची गर्म पानी

और दवाके पानी से साफ कर लेना मुनासिब है।

नाल काटने के बाद बालक को गर्म तौलिया में लपेट कर लिटादें तो बालक कुछ घंटे तक सोवेगा और सोने से पैदा होनेके वक्त जो उसको तकलीफ और थकावट हुई थी वह दूर होजावेगी।

बालक के जन्म होजाने पर माता को हर दशामें चित्तही लेटना योग्य है और दाईको चाहिये कि बच्चेदानी को पेटके ऊपर हाथ रखकर मज़बूती से कपड़े और दावे। ताकि, बच्चादानी जल्द सिकुड जावे और खून जियादा न निकलनें पावे। पन्द्रह या २० मिनट के अन्दर बच्चेदानी दर्दके साथ चन्द दफे सिकुड़ेगी और सिकुडकर छोटी और सख्त होजावेगी। और आँवल खारिज होजायगा।

कभी २ तो आंवल सबका सब निकल-

जाता है। लेकिन कभी २ थोड़ासा निकलने से बाकी रह जाता है। तो उसके निकालने के लिये फिर पीर उठती है ऐसी दशामें दाईको चाहिये कि बच्चादानी को हाथ से पकड़ कर थोड़ा नीचे की तरफ से दबावे तो जो बाकी आंवल रह गया था वह निकल जाता है।

अगर आँवल इस तरीके से सारेका सारा न निकल जावे तो ऐसी दशामें डाक्टरनी या हुशियार दाई खुद हाथ डालकर निकाल दे और जच्चा भी उसे निकाल देनेकी आज्ञा दे।

बच्चेदानी को आहिस्ता २ मलने और हाथ में पकड़ कर दबाने से जो कुछ जमा हुआ खून वगैरह अन्दर रहता है वह खारिज़ होता है और बच्चा पैदा होने के बाद जितनी देर तक बच्चेदानी को पकड़कर दबाया जावेगा उतनाही आराम मिलेगा और रहम के अन्दर कुछ न रहने पावेगा।

बच्चा पैदा होनेके बाद आंवल और खून जो बच्चेदानी के अन्दर रहजाता है निकलने के लिये लिकुड़एक्सट्रेक्टअरगज ६० बूंदकी मात्रा में थोड़े पानी के साथ हर तीन घंटे के बाद अव्वल दिन देने से खून बन्द होजाता है। लेकिन बच्चादानी को पकड़ कर हाथसे दवाने में खून जल्द बंद होजाता है और बच्चादानी भी जल्द सिकुड़ जाती है।

इसके बाद दाईको मुनासिब है कि जितने सने हुये कपड़े हों उनको निकाल कर अलग करदे और गर्म पानी और साबुन से खूब अच्छी तरह से साफ करदे।

बाद को अगर डाक्टरनी मौजूद हो तो इरीगेटर से गर्म पानी में बोरिकलोशन मिला कर अन्दर से डूश देदें और डाक्टरनी न हो तो और कोई ऐसा काम करने को इरादा न करें। दिन रातमें ६ या ८ फाये अन्दरके रखने के

लिये काफी हैं। और दो या तीन रोज़ के बाद ४ या ६ फाये काफी होंगे।

और पेटके ऊपर जो पट्टी बांधी जावेगी वह कई रोज़ तक बंधी रहेगी। क्योंकि, उससे जच्चाको बड़ा आराम मिलता है। और पेटपर सहारा रहता है "जैसे कि पहिले लिखा गया है"। पट्टी एक वालिश्त चौड़ी १½ गज लम्बी होनी चाहिये।

और वह मुलायम फ़ुलालेन या मलमल की हो पेटपर लपेटने के बाद उसके सिरे को सेफटीपिन से टाँकदी जाती है। सेफटीपिन बाजार में बड़े २ बिसातियों की दूकान पर मिलती हैं। यह पट्टी एक हफ्ते के बाद खोल दी जानी चाहिये।

बच्चापैदा होने के बाद जच्चाको ६ से ८ घंटों तक चित्त लेटे रहना चाहिये करवट हर्गिज़ न लेय और बाद को जिधरको जी चाहे करवट

लेवे लेकिन जियादा करवट बदलना नामुनासिब है।

जब जच्चा आराम के साथ फारिग होजावे तो उसको एक गिलास गर्म दूध या चाय पिलाकर सोनेदेना चाहिये क्योंकि वह बहुत थक जाती है इससे खूब सोती है। सोने के वक्त कमरे में अंधेरा करदेना चाहिये और कोई उस के पास बातचीत करने वाली या मिलनेवाली स्त्री नहीं रहनी चाहिये ठीक इसके उलटा हमारे भारतवर्ष की स्त्रियोंकी दशा है।

बच्चा पैदा होनेके बाद कमसे कम ४ रोज़ तक किसी बाहर की स्त्रीको सोहरके मकानमें न जानाचाहिये।

बच्चा पैदा होनेके ज़माने में जो तकलीफें जच्चाको पैदा होती हैं।

पीरों में देर होना।

प्रसूता को और उसके घरवालों को उस

वक़ बड़ी तकलीफ और चिन्ता होती है जब कि पीरें सुस्त होजाती हैं और बालक पैदा होने में देरी होती है।

यह बात बतलाना मुश्किल है कि उसी स्त्री को पहिले चन्द बालक बहुत जल्द पैदा हो गये और इस मौके पर बच्चा जनने में क्यों देरी होती है लेकिन यह बात याद रखने के योग्य है कि, देरी होने पर और पीरें सुस्त होजाने पर भी बालक उसी तरह से सही सलामत पैदा होता है जैसा कि पीरें उठा कर जल्दी बालक पैदा होजाता है।

पीरें सुस्त होजाने पर अगर प्रसूता खुद कूंथे और जोर लगावे या और उसकी घरवाली उस को जोर लगाने को कहें तो इससे ज्यादा गलती और कोई नहीं होसक्ती। इसवास्ते पहिली पीरों में जोर करना और कूंथना हर्गिज़ न चाहिये लेकिन जब दूसरी पीरों में जब बालक पैदा

होनेके करीब हो तो जोर लगाना मुनासिब है ताकि बालक जल्द पैदा होजावे ।

अगर पीरों का दर्द मन्द पड़गया है और कई घंटे गुज़र गये हैं तो साधारणरीति से दर्द बढ़ाने में सहायता लेनी मुनासिब है ।

मसलन–गर्मपानी का डूश यानी पिचकारी योनिमें लगाना,गर्मपानीमें कमर तक बिठाना, और यदि कब्ज हो तो गर्मपानी की पिचकारी देकर दस्त करादेने से भी पीरों में तरक्की हो जाती है ।

गर्मपानी से पेडूके ऊपर सेकने से भी पीरों में तेजी आजाती है और ५ रत्ती यानी १० ग्रेन कुनेन दूध में घोलकर पिलादेने से भी यही मतलब हासिल होजाता है ।

अगर पहिली पीरों में ही प्रसूताने गलतीसे जोर किया हो और जोर करते २ थकजानेसे

पीरों में सुस्ती आगई हो तो गर्म दूध या गर्म चाय देना चाहिये और थकान दूर करने के लिये २७ बूंद क्लोरोडीन आधी छटाँक पानी में मिलाकर देनेसे प्रसूता एक नींद लेकर ताजा होजाती है तो फिर दर्द उठता है।

अगर कोई समझदार दाई या स्त्री मौजूद होतो नीचे लिखी रीति से पेटको मलने से पीरोंके उठने में बड़ा सहारा मिलता है।

प्रसूताके पेटपर बच्चेदानीके ऊपर दोनों हाथ रखकर और पकड़कर आहिस्तासे बच्चादानी को नीचे को सात आठ मिनट तक दबावे बादको बच्चेदानी के ऊपर पेटपर चारोंतरफ को मले, फिर पहिले की तरह बच्चेदानी को पकड़ कर चन्दामिनट तक नीचे को दबावे लेकिन यह मदद दूसरी पीरों में बड़ी लाभदायक होती है, ऐसा करने के लिये प्रसूता को परे सकोड़

कर चित्तलेट रहना चाहिये और दाई सीधे हाथकी ओर खड़ी होकर काम करे।

लेकिन भूलकर भी अरगट या शराब का इस्ते-माल न करें, नहीं तो उन्हीं के इस्तेमाल से प्रसूता को प्राणों का खटका होजावेगा।

एक बात और याद रखने के योग्य है कि बालक पैदा होने में देरी होने से प्रसूता या घर वालों को कुछ घबराना नहीं चाहिये बल्कि उस के ठीक उलटा चित्त को प्रसन्न रखना और जल्द बालक पैदा होने की आशा रखना बड़ा मददगार होता है।

पेशाब फिरना।

जच्चा को बालक पैदा होने के ६ घंटे के बीचमें पेशाब ज़रूर फिरना चाहिये उसके वास्ते बैठना हर्गिज़ नहीं चाहिये बल्कि लेटही लेटे हाजत रफा करनी चाहिये अगर लेटे २ पेशाब

न होवे तो पेडू और मूत्रस्थान को सेंकने से पेशाब होजाता है ।

पाखाना फिरना ।

बालक पैदा होने के बाद अगर एक दिन तक जच्चा को पाखाना न हुआ तो तीन तोला कैस्टर ऑयल थोड़े गर्म दूधमें मिलाकर जच्चा को पिला देना चाहिये अगर कैस्टरऑयल पीनेमें परहेज करे तो गर्म पानी में साबुन घोलकर एनीमा यानी कभी देने से बिला किसी तकलीफ के पाखाना आजाता है ।

जच्चाका भोजन ।

पहिले लिखा है कि जच्चाको फ़ारिग होने के बाद गर्म दूध या गर्म चाय पिलाकर सुला देना चाहिये बादको ६ दिन तक बहुत हलका भोजन जच्चा को दिया जावे मसलन दूध, साबूदाना, बादाम का हरीरा, दलियादूध,

खिचड़ी गोंदका पाग, ताज़े मीठे फल, और जाड़े के दिनों में किश्मिस,मुनक्का, मखाना चिरौंजी छुहारे, वगैरह भी हरीराके साथ या पागबना-कर इस्तेमाल करें, हरीरा में सोंठ और जीरा भी लाभदायक है। लेकिन गर्मियों और बर-सात के मौसिम में सोंठ व सूखे मेवे जो ऊपर लिखे गये हैं न देवें और न ज्यादा मिकदार में घी का इस्तेमाल करावें, क्योंकि घी के जि-यादा खिलाने से कब्ज होजाता है भूखमारी जाती है और बादको बुखार आजाता है। लेकिन भारतवर्ष में रिवाज है कि जिनको ईश्वर ने खाने को दिया है उनके यहां बिला समझे बूझे और मौसिम का ख्याल किये बिना ही हर मौसिम और बिना इस बातके ख्याल किये कि जच्चा हज़्म करसक्ती है या नहीं घी और सोंठ और सूखे मेवे खूब खिलाये जाते हैं इसलिये जच्चा के भोजन में बड़ी सावधानी रखनी चाहिये।

इसके बाद थोड़ा ध्यान इस तरफ़ को देना है जिसको आमतौर पर बालक के जनने के बाद स्त्रियों की बच्चादानी से जो मैल ख़ारिज़ होता है कहते हैं बालक के जन्मके बाद दर्द होता है और उसके साथ बच्चेदानी से जमा हुआ खून ख़ारिज होता है बादको मैल सुर्ख़ रंगका मिस्लख़ूनके निकलता है और रंग बदलता रहता है यानी पीलापन लिये और पतला मिस्ल पानी के आने लगता है इस मैल में ख़ासतरह की बू आती है।

बाज़ स्त्रियों में यह मैल चन्दरोज़ के बाद बन्द होजाता है और बाज़ में महीने पौन महीने तक जारी रहता है। बाज़ों में बहुत जियादा निकलता है बाज़ों में कम। लेकिन इस मैल के यकायक बन्द होजाने से बड़ा नुक़सान होता है यानी यातो स्तनों में दूध नहीं रहता या बुख़ार होजाता है। इसके बन्द होजाने पर

बोरिकलोशन से यानी गर्मपानी में बोरिक एसिड मिलाकर योनि में दिन में दो बार पिचकारी देना अच्छा होता है और बुखार होजावे तो उसका इलाज करना चाहिये।

बालक को माताका दूध कब पिलाना चाहिये।

अकसर स्त्रियोंमें बालक के जन्मके बाद १२ घंटे तक स्तनों में दूध नहीं आता बादको छातियों में थोड़ा दर्द होकर दूध आना शुरू होजाता है। इसलिये ज्योंही दूध स्तनोंमें आवे बालक को दूध पिलाना शुरू करदे इससे बच्चे-दानी के जल्द सुकड़ने में बड़ी मदद मिलती है अगर जल्दी भी दूध स्तनों में आजावे तो भी ६ घंटेतक बालक को न पिलाना अच्छा है। मगर दूध बालक के पैदा होने के बाद फौरन ही स्तनों में भरगया हो या बालक बहुत

रोता हो तो नाल काटनेके थोड़ी ही देर बाद उसको स्तनों से लगाना अच्छा है ।

कभी २ स्तन दूधसे इस कदर तन जाते हैं कि बालक मुंह में नहीं दबासक्ता ऐसी हालत में ब्रेष्टपम्प या किसी बोतल के नीचे के टुकड़े में शराब जलाकर स्तनोंपर लगाकर दूध निकालकर स्तनोंको हलका करदें ताकि बालक दूध पीसके ।

पहिली पहिल दूध जो माताके स्तनों से निकलता है वह पतला मानिन्द पानीके होता है और उसमें पीले रंगके धब्बे से होते हैं और इसके पीनेसे बालकको दस्त आजाता है। और फिर घुटी या कैस्टरऑयल देनेकी ज़रूरत बालक को नहीं रहती २४ घंटेके बाद दूध सफ़ेद रंगका और जायकेमें मीठा होजाता है। भारतवर्षमें बाज़२ जातियोंमें ऐसा बुरा रिवाज है कि तीन दिनतक माता का दूध बालक को

हर्गिज़ नहीं पिलाते और गाय या बकरी या बाज़ार का हरकिस्मका मिलाहुआ दूध पिलाते हैं उस गलती के रिवाज से जो बुराफल निकलता है वहभी जल्द उनके सामने आजाता है यानी नये बालक को दस्त और क़ै लगजाते हैं और माका दूध न निकलने की वजहसे उसे बुखार आजाता है या और कोई दूसरी तकलीफ पैदा होजाती है ।

दूध पिलाने की बाबत एक बात याद रखने के योग्य है कि जब बालक दूध पीने लगे इससे पहिले साफ पानी में साफ मलमल या साफ़ रुई डुबोकर छातियों को खूब धोडालें, और जब बालक दूध पीले तो उसके बादभी छातियों को साफ़ कर डालें क्योंकि अगर ऐसा न किया जावेगा तो जो दूध माताके स्तनों में रह जावेगा वह सूखकर खट्टा होजावेगा उससे बालकको मुंह होजाता है और दस्त लगजाते है

दूध पिलाने में एक हफ्ते तक तो माता लेट २ दूध पिलावे और दूध पिलाने के वक्त करबट लेलिया करे, लेकिन एक हफ्ते के बाद तकिया के सहारे बैठकर दूध पिला सकी है और दूध पिलाने में दोनों छातियों का दूध पिलाना चाहिये।

बालक को कितने दफ़े दूध पिलाया-जावे यह आयन्दा लिखा ज़ावेगा जच्चाको कितने दिन सोहर में रखना चाहिये।

जच्चाको १२ रोज़ तक पलंग से हर्गिज़ न उठना चाहिये लेकिन हम लोगों में ६ दिनके बाद जच्चाका पहिला स्नान होजाता है और उठने बैठने लगती है इसका फल यह होता है कि यानी स्त्री को बुख़ार आजाता है या खून खारिज़ होने लगता है और बच्चेदानी में सूजन और दर्द पैदा होजाता है कभी२बच्चेदानी अपनी जगह से नीचे को गिर पड़ती है।

इन सब दुःखों से बचने के लिये मुनासिब है कि १२ दिनतक जच्चाको पलंग से न उठने दें। उसके बाद स्त्री अपने पेशाब पाखानेके लिये या चारपाई बदलने के लिये उठसक्ती है लेकिन फिरभी ज़ियादा उठना बैठना मुनासिब नहीं है कमसे कम २० दिनतक पलंगसे न जुदा होना चाहिये और जिन स्त्रियों में बच्चेदानी के कुछ रोग होगये हों उनको तो १ महीने तक पलंगसे नहीं उठना चाहिये।

अब तक कुदरती और बिल्कुल तन्दुरुस्त बाक़ायदे बालक के पैदा होनेका बयान किया गया है अब चन्दसूरतें ऐसी लिखी जाती हैं जो कि कम देखने में आती हैं।

किसी २ बालकके नार उसकी गर्दनके चारों तरफ़ लपटा रहता है लेकिन इससे कोई सख्त नुकसान देखने में नहीं आता क्योंकि जिनका

नार गर्दनमें लपटा रहता है उनका नार भी औरों से लंबा होता है।

इलाज।

नारको आहिस्ता से गर्दनसे जुदा करके उसके सिर परसे होकर निकाल कर सीधा करदें किसी बालक का नार गर्दनमें लिपटे रहने पर भी छोटा होता है और खींचना गैर मुमकिन होजाता है ऐसी हालत में नारको नाखून से काट देना पड़ता है बगैर किसी औजार से काटने में खून बहुत निकलता है और बच्चे की जानके लाले पड़जाते हैं।

चूतड़ोंके बल बालक का पैदा होना।

गोकि, ऐसा कम देखाजाता है लेकिन जब किसी स्त्रीका बालक चूतड़ोंके बल पैदा होताहै तो जनने में प्रसूता को बड़ी तकलीफ होती है और देर लगती है लेकिन इसके वास्ते कुछ

छेड़ना नामुनासिब है बालक पैदा होजावेगा चाहे माता को तकलीफ होवे ॥

जोड़ेमें पैदा होना ।

यहभी कम देखाजाता है लेकिन १०० में एक स्त्रीके जोड़ेमें बालक पैदा होते हैं एक बालक के पैदा होजानेके बाद बच्चेदानी कुछ छोटी हो जाती है और थोड़ा देर बाद पीरें उठकर दूसरा बालकभी पैदा होजाने के बाद उसका आंवल गिरजाता है फिर दूसरा बालक पैदा होजाता है और बादको उसका भी आंवल निकल जाता है । कभी२ पहिले बालकके पैदा होने के बाद चन्दमिनट बादही दूसरा पैदा होजाता है कभी २ कई घंटे के बाद दूसरा बालक पैदा होता है ।

पहिले बालक के पैदा होनेके बाद से बच्चे-दानी को दाई हाथसे पकड़ कर दबाती रहे

जबतक कि दूसरा बालक और आंवल वगैरह साफ होजावे ।

चूतड़ों के बल पैदा होनेके अलावा बालक, पैरों के बल, हाथोंके बल, और मुंहके बल भी पैदा होते हैं पैरोंके बल पैदा होने में माताके लिये कुछ नुकसान नहीं पहुँचता लेकिन बालक अक्सर मरजाता है हाथों के बल बालक पैदा होने के आसार मालूम होते ही फ़ौरन् होशियार डाक्टर या डाक्टरनी को बुलाना चाहिये नहीं तो दोनों की जानका खटका है मुंहके बल बालक पैदा होनेमें माता और बालक दोनों में से किसीकी जान पर कुछ नुकसान नहीं पहुँचता ।

बालकके पैदा होनेके बाद खूनका जियादा निकलना ।

बालक के पैदा होने पर आंवल के खारिज होने के पहिले या बादको कभी २ बहुत खून

खारिज होता है आंवल के निकलने के बाद चार ५ छटाँक खून तो खारिज होता ही है जब इससे अधिक खून निकलता है तो जच्चा को गशी आजाती है जिस्म पीला और ठंडा पड़जाता है सांस मुंह फाड़कर जोरसे खींचती है

इलाज ।

दाईको चाहिये कि ऐसी दशामें अपना हाथ जच्चाके पेटपर रखकर बच्चेदानी को पकड़े और आहिस्ता २ दबावे इससे बच्चेदानी सुकड़ती है और खून बन्द होता है और मूत्र-स्थान के ऊपर बर्फ के पानी में कपड़े की कई तह की गद्दी भिगोकर रक्खे और ठंडे पानी की अन्दर पिचकारी लगावे, और एकसट्रेक्ट अरगट एक ड्रामकी खुराक में हरतीन घंटे के बाद पिलावें और जच्चा को किसी काम के लिये भी बैठने न दें ।

कभी २ बालक के पैदा होने के कई दिन

बादभी खून निकलता है लेकिन इसवक्त खून का निकलना इस बातको जाहिर करता है कि बच्चेदानी के अन्दर या तो खून जमा हुआ या कोई टुकड़ा आंवल का रहगया है। या खौफ और गुस्से से भी खून आने लगता है।

इलाजमें ठंडे पानीकी अन्दर पिचकारी लगाना और कपड़े की गद्दी पानी में भिगोकर ऊपर लगाना मुफीद होता है इन तकलीफों के सिवाय जच्चाको और भी सदमें होते हैं जिनका मौके से बयान किया जावेगा।

जिस्मका कांपना।

बच्चे के पैदा होने के पहिले या बाद स्त्री को एक खास रोग होजाता है जिसमें हाथपैर कांपते हैं और मुँह भी कांपता है "मुँह एकतरफ को खिंच जाता है" और झाग निकलते हैं आंखें भी ऊपर की खिंच जाती हैं। होश नहीं

रहता ऐसी हालत में देखकर मूर्खलोग उसको भूत लगजाना बताते हैं और झाड़फूंक करते हैं सिवाय इसके और २ तरीकों में मरीज़ा को बेइज्ज़त करते और तकलीफ देते हैं यह कोई भूत चुडैल की हवा नहीं है वल्कि एक रोग होता है और उसका होशियारी से इलाज कराना चाहिये ।

इलाज ।

जब मर्ज़के दौरेका वक्त होता है उस वक्त कोई खास इलाज नहीं किया जासक्ता। लेकिन मुंहके कांपने के साथही जीभ दांतों के बीचमें आजाती है इसलिये किसी चमचमें रुमाल लपेटकर दांतों के बीचमें लगादे ताकि जीभ दांतों से न कटनेपावे। जब मर्ज़का जोर कम होजावे और कुछ होश आवे फौरन एक जुलाब दें बादको डाक्टरको बुलाकर उस रोग का इलाज़ करावें।

बच्चेका पेटमें मरजाना।

कभी२ऐसा होता है कि बालक पैदा होनेके कुछ दिन पहिले पेटके अन्दर मर जाता हैं।

जब बालक बच्चेदानी में मर जाता है तो बालक का चलना फिरना बन्द होजाता है और माता को पेटमें जीते बालक की अपेक्षा मरे बालकका बोझा जियादा मालूम होता है। अलावा इसके चित्त उदास रहता है, बुखार आता है, भूँख जाती रहती है, रातको बेचैनी रहती है, और बालकके चन्दरोज़ बाद बदबूदार मवाद निकलने लगता है तब तो गर्भके बालक के मरने में कोई सन्देह ही नहीं रहता आख़िर प्रसूता को दर्द उठता है और मरा बालक पैदा होता है मरा हुआ बालक दो हफ्ते तक पेटमें रहसक्ता है।

अगर बालक पैदा न हो तो डाक्टरको बुलाना

चाहिये नहीं तो गर्भवती के भी प्राण जानेका डर रहता है ।

बच्चेके पैदा होनेपर सांस न लेना ।

नियम तो यह है कि बालक पैदा होने के बाद फौरन ही सांस लेता और रोता है लेकिन कभी २ ऐसा भी होता है कि बालक जन्मने पर सांस नहीं लेता है इसके भी कई कारण हैं।

मुँहमें या सांसकी नाली में जब कोई चीज़ अटक जाती है तो बालक साँस नहीं लेसक्ता और थोड़ी ही देरी में उसका शरीर नीला पड़ जाता है। इलाज इसका यह है कि उँगलीके ऊपर साफ कपड़ा लपेट कर मुँह और हलक को साफ़ करदें और पैरों को पकड़कर उलटा करदें, ताकी जो कुछ सांसकी नालियों में रुक गया हो वह निकल जावे ।

बादको बालक को कंबल लपेट कर थोड़ा

इधर उधर उलटे पलटे तो थोड़ी देरमें बच्चा सांस लेने लगता है।

अगर इतने परभी सांस न लेवे तो दाईको चाहिये कि बालकके मुँहपर मुंहरखकर अपने मुँह की सांस उसमें फूँकदे तो बच्चा सांस लेनेलगता है अगर इस परभी सांस न लेवे तो होशियार डाक्टर को बुलाकर बंदोबस्त करना चाहिये।

टाँगों का वर्म।

अक्सर स्त्रियोंमें बालक पैदा होनेके दो तीन हफ्ते के बाद दोनों टाँगोंमें से किसी एक टाँक में खास कर बांई में पहिले दर्द होता है बाद को टांग एकदम वर्म कर जाती है और उसके साथ २ कुछ बुखार भी रहा करता है। इस तकलीफ के कारण जच्चा कई हफ्तों तक चलने फिरनेके काबिल नहीं रहती किसी२में ऐसा देखा जाता है कि पहिले बांई टाँगमें वर्म होता है। और बाद थोड़ेदिनों के दूसरी टाँग भी सूज

जाती है और इस सबब से रोगी को कई महीने तक दुःख उठाना पड़ता है।

यह रोग खासकर कमज़ोर दुबली पतली स्त्रियों में जिनके कई बालक पैदा हुये हों होता है।

सूजन शुरू होने में ३ या ४ रोज़ बाद दर्द बहुत जियादा होजाता है और टांग सफेद पड़जाती है और छूने में सख्त मालूम होती है।

इलाज में उस टांगको शुरूही से ऊँचे तकियों पर रखना चाहिये और उसके दोनों तरफ बालूकी थैलिया बनाकर रखनी चाहिये जिससे रोग हिलने न पावे और टांग को हर्गिज़ भी किसी तेल वगैरह से मालिश नहीं करनी चाहिये।

बल्कि गर्म पानी में फुलालेन के टुकड़े भिगो २ कर सेंकना मुनासिब है और एक्सट्रैक्ट बिलाडोना लगाने से दर्द में कमी होजाती है और बिलाडोना लगाने के बाद टांग

को पैर से लेकर जांघतक बांधदेना मुनासिब होता है।

खाने के लिये शुरू में हलका जुल्लाब देकर दो तीन दस्त कराना चाहिये।

नीबू की शिकंजवी खिलाने से तबियत बड़ी खुश होती है या नीबूका सत २ तोले, शरबत नारंगी १ छटांक आधसेर खौलते हुये पानी में मिलाकर उसमें से ½ छटांक लेकर एक पाव पीने के पानी में मिलाकर पिलाने से बडा अच्छा मालूम होता है दूध पिलाना नुकसान करता है।

एक दफे टांगका वर्म कम होना शुरू होने लगे तो आहिस्ता २ उसको तेलकी मालिश करना चाहिये लेकिन गर्मपानी से सेंकना बराबर जारी रक्खाजावे और रोगी को चलने फिरने न दियाजावे वरना और वर्म जियाद

होता जावेगा। यही इलाज रखने से रोगी चन्द हफ्तों में अच्छा होजावेगा।

माता खुद अपने बच्चेको दूधपिलावे।

संसार में देखा जाता है कि दूध पीनेवाले सब जीव अपनी ही माता का दूध पीते हैं और उसीसे पलते और तन्दुरुस्त रहते हैं, इसी तौर मानुषी योनि में भी बालक पैदा होने से पहिले ही ईश्वर ने माता के स्तनों में अपने प्राणप्यारे बालक के पालने के हेतु दूध पैदा किया है। इसवास्ते हरएक माता खुदही अपने बच्चे का पालन करे, ऐसा न करने से सिर्फ कोमल प्राणवाले बालक को ही दुःख और क्लेश नहीं उठाना पड़ता और मृत्यु का ग्रास तक नहीं बनना पड़ता बल्कि माता को भी बहुत से रोग और दुःख उसके कारण से उठाने पड़ते हैं क्योंकि जो माता अपने बालक को खुद दूध पिलाती हैं उसको करीब एक

साल के गर्भ नहीं ठहरा करता वरना दूध न पिलाने से गर्भ जल्द रहजाता है और जल्द २ हमलके कारण उसकी तन्दुरुस्ती बहुत जल्द बरबाद होजाती है अलावा इसके जो माताएँ अपने बालक का पालन करती हैं उनको स्तनों के रोग बहुत कम होते हैं, वरना कई प्रकारके खराब रोग लगजाते हैं।

लेकिन कुछ रोग ऐसे हैं कि अगर माता को उनमें से कोई हो तो अपना दूध अपने बालक को न पिलावे। मसलन्–अगर माताको क्षयी रोग हो या आतशक यानी गर्मी का रोग हो तो भी दूध न पिलायें। बल्कि धायके द्वारा उस बालक का पालन कराया जावे, इसके सिवाय अगर माता कमज़ोर हो या किसी और रोगके कारण कमज़ोर होगई होतो भी धायके द्वारा पालन कराया जाना मुनासिब है।

इसलिये माताको बालकके पैदा होने के

चन्द घंटों के बादही यानी खुद सोकर उठने के बाद अपने बच्चेको छाती से लगाना चाहिये, क्योंकि जैसा पहिले बयान हो चुका है बालक को छाती से लगाने से बच्चादानी जल्द सुकड़ कर छोटी होने लगती है और अगर दूध न उतरा हो तो जल्द उतरने लगता है अगर बालक न लगाया जावे तो दूध देर में उतरता है ।

कितनी देर बाद बालकको दूध पिलाना चाहिये ।

जैसा कि ऊपर लिखा गया है बालकको पैदा होने के ३ या ४ घंटों के बाद पहिले पहिल माताकी छातियों से बालक को लगाना चाहिये, और पहिल महीने में माता दिनमें अपने बच्चेको हर दो २ घंटोंके बाद दूध पिलावे और रातमें हर चार ४घंटोंके बाद और दूसरे महीनसे वक्त बढ़ाना शुरू करे यहाँतक दूसरे माह अखीर

तक ढाई घंटेके बाद दूध पिलाया जावे और तीसरे महीने से फिर थोड़ा २ वक्त बढ़ाते जावें यहाँतक कि हर ३ घंटेके बाद पिलाया जावे, और ज्यों २ बच्चेकी उमर बढ़ती जावे वक्त बढ़ाते जावें और रातमें भी पहिले की निस्बत देरमें दूध पिलावें। प्यारी बहिनों, इस नियम पर बड़ा ध्यान रक्खो तभी तुम्हारे बालक तन्दु-रुस्त रहेंगे।

लेकिन आजकल हमारे देशमें अज्ञानता के कारण स्त्रियाँ बालकों को दूध पिलानेमें बड़ी असावधानी करती हैं वह इस बातको नहीं जानतीं कि दूध पिलाना एक ऐसा कर्म है कि जिसमें थोड़ी सी भी असावधानी करने से उसके प्राणप्यारे बालक बीमार हो जाते हैं। और अन्तको मृत्युके ग्रास तक बनजाते हैं, क्योंकि जब पहिला पिया हुआ दूध हज़म न हो और फिर भी दूध पिलाती जावें तो और भी

अजीर्ण ज्यादा होजाता है और फल यह होता है कि बालक को कै होने लगती है दस्त लग जाते हैं फिर बुखार वगैरह नानाप्रकार के रोग हो जाते हैं।

बालक सोने के वक्त रोता है, माता यह समझती हैं कि बच्चा भूखा है दूध पिला देती हैं। अगर कानमें पेटमें दर्द हो और बालक उसकी वजह से रोता हो तो बालक को चुप करने का सिवाय दूध पिलाने के और कोई उपाय ही नहीं रखतीं, और हरवक्त दूध पिलाती जाती हैं। माताकी इस अज्ञानता से बालक को जो दुःख उठाने पड़ते हैं वह कोमल अंगवाला बच्चा ही जानता है और भुगतता है, यद्यपि उसके दुःखके कारण उसकी माताको भी क्लेश पहुँचता है। तथापि स्त्री दूध पिलाने के नियम से जानकार होवे तो यह क्लेश जो बाल्यावस्था में उठाने पड़ते हैं और उसके संगमें माता पिता

को जो दुःख सन्तान के संताप से सहने पड़ते हैं वह न झेलने पड़ें। इसलिये हरएक स्त्रीको बालक के पालन में दूध पिलाने के नियम पर पूरा ध्यान देना चाहिये।

देखा गया कि कहीं २ स्त्रियाँ बालकको अपना दूध आठ २ रोज़ कहीं २ पाँच रोज़ और कहीं कहीं तीन २ रोज़ नहीं पिलातीं।

क्योंकि उनको ख़याल होता है कि माताका दूध बच्चेको नुकसान करता है इसकारण भैंस या गायका वा बकरी का दूध औटाकर पिलाती हैं।

सोचने की जगह है कि, बालक अपनी माता के स्तनों के निहायत हलके ईश्वरके दिये हुये दूधको पीता है उसको तो हानिकारक समझा और निहायत भारी गाढ़ा गाय या भैंसका दूध लाभदायक समझकर पिलाते हैं। इसका फल यह होता है कि तीन चार

रोज ही बाद बालक के बहुत बुरा मुँहा हो-
जाता है दस्त लग जाते हैं और इसीतरह
थोड़े दिन दुःख उठाकर वह माता पिताका प्यारा
बालक मौतके हवाले होता है यह दशा तो
बालक की हुई और माता की जो दशा होती
है वह भी उनसे छिपी नहीं है यानी जब
स्तनोंका भरा हुआ दूध उसका बालक नहीं
पीता तो स्तन तन जाते हैं और बुखार आ-
जाता है और थोड़े दिनों बाद वह दूध सूखना
शुरू होजाताहै और पांच सात दिनमें सूख जाता
है फिर तो बालक को बिल्कुल ही ऊपरी दूध
पर छोड़ना पड़ता है और बालक थोड़े दिनों
में रोगी होकर मरजाता है।

फिर भी पढ़ने वाली बहिनों से प्रार्थना है
कि अपने बालक को खुदही दूध पिलावें ऊपर
का दूध हर्गिज़ भी बच्चे के होठों से न छूने दें
अगर माताका दूध बालक के लिये हानिकारक

होता तो ईश्वर कभी भी माता के स्तनों में दूध न पैदा करता।

अगर किसी दुर्भाग्यवश माता का शरीर छूट जाय या किसी कठिन रोगसे पीड़ित होजावे तो किसी धायका दूध पिलावें और अगर धाय न मिलसके तो ऊपर का दूध बोतलके ज़रिये से पिलाना चाहिये।

धाय के रखने और बोतल से दूध पिलाने के नियम आगे लिखे जायँगे।

माताका दूध न पीना।

अक्सर बालक अपनी माताका दूध नहीं पी सके गोकि स्तनों में दूध भरा रहता है इसके कईकारण हैं कभी बालक इस तरह लेटा होता है कि माताका दूध पीना चाहता है लेकिन स्तनको नहीं दवा सक्ता ऐसी दशामें बच्चे को इसप्रकार लिटाना चाहिये कि, जिसमें स्तनों को दवासके और पीसके।

किसी २ स्त्री के स्तनों की भुटनी बहुत छोटी और चपटी होती है जिस सबबसे बच्चा स्तनों को नहीं दबा सक्ता ऐसी हालत में भुटनी के चारों तरफ़ उंगली और अंगूठ से दबादे और भुटनी को आहिस्ता २ पकड़कर खींचे तो दूध पीने के योग्य बन जावेगी।

अगर स्तनों में दूध कम होनेकी वजह से स्तनों को छोड़ देता हो तो दूध बढ़ाने की गरज़ से माता को गायका दूध पिलावें, गेहूंका दलिया दूध में खिलावें, और जीरेका पाग और सि दूधमें जोश देकर पिलाने से माके स्तनों में दूध बढ़ जाता है।

कभी २ माताके स्तनों में इतना दूध भर जाता है कि स्तन तन जाते हैं और बालक उन को दबा नहीं सक्ता ऐसी दशामें अपने हाथसे थोड़ासा दूध निचोड़ दे, या ब्रेस्टपम्प के ज़रिये दूध निकालकर जब स्तन हलके होजावें तब पिलावें।

माता कभी सोते २ दूध बालक को न पिलावे और न सोते हुये बालक को दूध पीने दें। क्योंकि दोनों हालतों में बच्चा इतना दूध पीजाता है कि क़ै होने लगती है सिवाय इसके बालक अपनी जवानी अवस्थामें निहा-यत आलस्य और सुस्त होजाता है।

स्तनके अग्रभाग पर ज़ख्म होजाना।

कभी २ जच्चाके स्तनों के अग्रभाग यानी भुटनी पर ज़ख्म हो जाते हैं और उसकी वजह से मा अपने बच्चे को दूध नहीं पिला सकी और बालक भूखके सबब दुखी रहता है। जब भुटनी पर ज़ख्म हो जाते हैं तो दूध पिलानें के वक्त माको बड़ी तकलीफ होती है और उसकी वजह से स्तनमें सूजन और वर्म होजाता है कभी २ स्तनमें फोड़ा हो जाता है और बड़े दुःखका हेतु होता है। इस वास्ते ज्योंही स्तन के ऊपर थोड़ासा भी

घाव या दरार हो तो फौरन इलाज करना चाहिये जराभी गफ़लत नहीं करना चाहिये। क्योंकि जो काम शुरूमें थोड़ीसी मेहनत और होशियारी से होजाता है वही ख़राब होजाने पर महीनों बड़ी तकलीफ और दुःख उठाने के बाद होता है। इसवास्ते ज़ख्मको खूब साफ़ रखना चाहिये. और बालकको उस स्तन से दूध नहीं पिलाना चाहिये, और दूधको ब्रेस्ट-पम्पसे निकाल कर बालकको पिलादेना मुनासिब है और ज़ख्मके ऊपर नीचे लिखा मरहम लगाना चाहिये।

नोनी घी $\frac{1}{2}$ छटांकको फूल की थाली में सौ-दफे धोकर उसमें मुरदासंग ६ माशे, सिंदूर ६ माशे, रस कपूर बारीक पीस २ माशे खूब मिला कर मरहम बनालें और घावों के ऊपर लगाया जावे लेकिन घावों को नित्य नीम के पानी से धोडालना चाहिये और स्तनको गर्मपानी में

साफ़ कपड़ा डुबोकर और निचोड़ कर सेंकने से बड़ा आराम मिलता है।

अगर दूध निकालने के लिये ब्रेस्टपम्प न मिल सक्ता हो तो माताको उचित है कि अपने स्तन को एक हाथ से सहारा देकर दूसरे हाथ के अंगुली और अंगूठे से दबाकर आहिस्ता २ दूध निकाल कर स्तनको हलका करदे वरना दूध भरे रहने से फ़ोड़ा होजाने का डर रहता है।

यह दूध खराब होजाता है और बालक के काम में नहीं आसक्ता ऐसी दशा में बालकको गाय के दूध में पानी और चूने का पानी और थोड़ी मिश्री मिलाकर पिलाने से दूध हज़्म होजाता है।

छाती में वर्म और सूजन होजाना।

जब छाती में ज़ख्म के कारण या और किसी कारण से सूजन होजावे, तो उस तरफ़का स्तन दूसरी तरफ़के स्तनसे बहुत बड़ा होजाता है,

और तन जाता है जिसके सबबसे जच्चाको बड़ी तकलीफ़ होती है ।

इलाज ।

स्तनको गर्मपानी में कपड़ा भिगोकर सेंकना चाहिये और दूधको ब्रैस्टपम्प के द्वारा निकाल देना मुनासिब है । और उस तरफ़ के स्तनको ६ या आठ अँगुल चौड़े और सवागज लंबे कपड़े से बांध कर सहारा देना चाहिये । और दर्द कम करने के वास्ते एक्सट्रैक्ट बिलाडोना और ग्लेसरीन लगाना चाहिये । या रसौत को घिसकर और गर्म करके लेप करने से बड़ा आराम मिलता है ।

अगर सूजनके बाद स्तनमें फोड़ा होजावे तो उसमें डाक्टर से नश्तर लगवाना ज़रूरी है वरना खुद फूटने में कभी २ नासूर होजाते हैं और फिर अच्छे होने में मुद्दत लग जाती है ।

छाती में फोड़ेका होजाना।

जैसा ऊपर लिखा गया है कि स्तनके वर्म और सूजन के बाद फोड़ा बन जाता है।

जब फोड़ा होजाता है तो स्तनके ऊपर एक या दो गांठे पड़जातीहैं और उन गाठोंके ऊपरकी खाल सुर्ख पड़जाती है। जिस स्तन में फोड़ा हो जाता है उसमें दूध कम होजाता है और कभी२ बिल्कुल सूख जाता है फोड़े वाले स्तनका दूध बालक को हर्गिज़ न पिलाना चाहिये।

उस स्तनका दूध ब्रैस्टपम्प के जरिये से निकाल देना चाहिये। और शुरू में फोड़े के ऊपर बर्फ की थैली १० या १२ घंटेतक रखने से अक्सर फोड़ा बैठ जाता है और गर्मपानी में कपड़ा भिगोकर और निचोड़ कर सेंकने से भी आराम मिलता है और रसौत को पानी में घिसकर और गर्म करके लेपकरने से आराम मिलता है। छाती को हमेशा पट्टी के जरिये से

सहारा देना चाहिये खाली लटकने न देना चाहिये।

लेकिन जब फोड़ेकी वजह से बुखार रहने लगे और दर्द में ज्यादती होती जावे और फड़कन पड़ने लगे तो समझ लेना चाहिये कि फोड़े में पीब पड़ गई है उस वक्त फौरन सिगाफ़ देकर पीब साफ कर देना मुनासिब है।

अगर जल्द नश्तर न लगाया जावेगा तो स्तन के बिल्कुल खराब होजाने का डर है, अगर होशियारी से इलाज किया जावेगा तो अच्छा होजाने के बाद फिर भी बालक को दूध पीने के योग्य माताका स्तन मिलसक्ता है।

घाव के अच्छे होजाने के बाद जो स्तन में कैड़ापन रहजाता है वह थोड़ेही दिनों में खुद-बखुद दूर होजाता है।

अगर जियादा दर्द और कैड़ापन हो तो स्तन

को गर्मपानी से सेंकते रहना चाहिये ।

अगर छाती के फोड़े को खुदबखुद फूटने का इन्तिज़ार किया जावेगा तो उसमें स्तनका बहुत सा हिस्सा गलजावेगा और आइन्दा दूध पिलाने के योग्य न रहेगा, इसवास्ते पीबहो-जाने के बाद जहांतक जल्द होसके नश्तर से पीब निकाल देना चाहिये ।

बच्चे के मरजाने पर माताका इलाज ।

अगर किसी कारण से स्त्री का बालक पैदा होते ही या चन्दरोज़के बाद कालवश होजावे तब भी जच्चाके हलके खाने का वैसाही बन्दोबस्त रक्खाजावे जैसा कि बालकके जीते रहने में । लेकिन दूध हर्गिज़ न देना चाहिये इसके अलावा और पतली गिज़ा न दीजावे और पानी भी जियादा मिकदार में न पिलायाजावे अगर पानी विल्कुल ही न दिया जावे तो अच्छा है, प्यासबर्फ के टुकड़ों से बुझाना चाहिये।

सुबह्के वक्त रोज़ ३ माशे सनाय को ३ छटांक पानी में औटाकर जब आधा रहजावे तो छान कर उस में एक तोला मैग्नेशियासौल्ट और १ तोला मिश्री मिलाकर पिलादिया करें इस में दो एक दस्त होता रहेगा, और छातियों में दूधका ज़ोर न होने पावेगा और छातियों के ऊपर रुई रखकर पट्टीसे खैंचकर बांधदें जिससे दूध न जमा होनेपावे।

अगर छातियां दूध से भरगई हों तो ब्रेस्ट-पम्प से निकाल कर हलका करें और बादको एक्सट्रैक्ट बिलाडोना या रसौत घिसकर लगाया करें और फिर रुई रखकर पट्टी से कस कर बांधदें।

जिन स्त्रियों के बालक मरजावें उनके स्तनों के भुटनी के मुँहके ऊपर बोरिकएसिड दिनमें कई दफ छिड़क दिया करें जब तक कि दूधका पैदा होना बन्द न होजावे।

अगर इस देशकी स्त्रियां यह इच्छा करती हैं कि उनकी संतान तन्दुरुस्त और बलवान् पैदा हो तो माताओं को चाहिये कि वे अपने बालकों को खुद दूध पिलाकर पालें। और उस के लिये अपनी तन्दुरुस्ती और बालकों की तन्दुरुस्ती के जो नियम लिखे गये हैं उनको ध्यानदेकर पढ़ें और उसी माफिक अमलभी करें।

बालक और उसकी रक्षा।

अब तक हमने जो कुछ लिखा है वह अधिकतर जच्चाके सम्बन्ध में लिखा है। अब बालक सम्बन्धी नियम और उनके पालने की विधि व रोग और उनका इलाज लिखा जावेगा।

नवीन बालक।

भारतवर्ष में एक आम रिवाज़ है कि ज्योंही बालक माताके गर्भ से बाहर आता है नार काटने के बाद फौरन उसके बदनके ऊपर साबुन लगाकर या वेसन व आटा लगाकर उस

को स्नान करादेते हैं नतीजा यह होता है कि बालक को अपनी ज़िन्दगी के शुरूके कई घंटे रोते गुज़रते हैं। गोया कि जो बरतावा बालक के साथ होरहा है उससे वह तकलीफ़ पाता है और रोता है।

जिस वक्त बालक माताके गर्भसे बाहर आता है तो उसके शरीर की गर्मी बाहर की हवाकी गर्मी से ज़ियादा होती है इसलिये वह बालक पैदा होते ही सर्दी मालूम करता है और उसके कारण रोता है।

उसको स्नान कराने के कारण सर्दी और भी ज़ियादा लगजाती है और फल यह निकलता है कि थोड़े से बालकों के सबको कुछ न कुछ रोग लग जाता है।मसलन-किसी को बुख़ार किसी को ज़ुखाम, किसी को क़ै, व दस्त लग जाते हैं और इन रोगों के कारण बहुतसे बालक सोहर में ही मृत्युवश होजाते हैं।

जब तक बालक गर्भके अन्दर रहता है उस के शरीरकी गर्मी ९९ दर्जेकी रहती है, लेकिन पैदा होतेही उसकी गर्मी १५ या २० दर्जे कम होजाती है और इसी तकलीफ़ से बालक पैदा होतेही रोने लगता है।

इसवास्ते बच्चेकी आंखें, चेहरा, और अन्दर से मुँह साफ़ करके फौरन फ़ुलालन में या कम्बल में लपेट दें और उसको बिस्तर में जो उसके वास्ते तैय्यारकर रक्खा हो लिटादें, और चन्द घंटे सोने दें।

इस नींद से बालक ताज़ा होजावेगा उसके बाद मा फौरन अपने प्राणप्यारे बालकको स्तनों से लगावे और दूध पिलावे पहला दूध बालक को घुटी का काम देता है और उसके पेटका मैल निकल जाता है।

कभी२ बच्चेके दस्त की जगह बन्द होती है; या कोई दूसरी जगह होती है ऐसा मालूम

होने पर फौरन डाक्टर को बुलाकर दिखावें और जो मुनासिब हो करें ।

बच्चे को स्नान कराना ।

ऊपर लिखा गया है कि बालक को पैदा होने के बाद स्नान कराने से उसकी ताकत कम होती है इसलिये उसकी आँखें और मुँह धोने के बाद सुला दें ।

जब बालक सोकर उठे तब दाई बालक को अपने घुटुओं पर लिटाकर शिरपर और तमाम जिस्म पर साफ़ तिलका तेल खूब मालिश करे अगर मौसिम जाड़े में हो तो दाई बालक के सामने कुछ दूर पर आग जलाकर रक्खे ताकि उससे बालक को सर्दी न सतावे ।

तेल मालिश करने के बाद दाई साफ़ कपड़े से उस तेलको तमाम जिस्मसे पोंछ डालें तो तेलके साथ जो सफ़ेद चीज़ बच्चेके जिस्मपर लगी रहती है वह भी साफ़ होजाती है, अगर

तेल पोंछने से जिस्मके ऊपरकी सफ़ेद चीज़ पूरे तौर पर न छूट सके तो उसको दूसरे स्नानपर साफ़ करने को छोड़ दें उसी वक्त सब साफ़ करने के लिये बालक के नाज़ुक जिल्दको ज़ियादा न रगड़ें। लेकिन ध्यान रखना चाहिये कि तेल जिस्मके हर अंग पर लगाया जावे कोई हिस्साभी विना तेल लगाये न छोड़ा जावे बादको साफ़ पानी और दूध मिलाकर स्नान करादें लेकिन नाभी न भीगने पावे, वरना सूजन होजावेगी।

अगर ३ या चार रोज़ तक तेल लगाकर पोंछ डाले और पानी जिस्मपर बालक के न डालें तो और भी अच्छा है उसमें किसी किस्मका अंदेशा नहीं रहता।

अगर स्नान करना ज़रूरी ही मालूम हो तो पानी गर्म होना चाहिये और १०० दर्जे की पानी की गर्मी हो क्योंकि इससे कम

और जियादा नुकसान पहुंचाने वाली होगी ।

स्नान का तरीका।

गर्मपानी जिसमें दूधमिला हो, एक टब या नाँद में भर दें और बालक को उसमें बैठाकर दाई एक हाथ से सिर थामें रहे और दूसरे हाथ से उसके जिस्म को मले, बादको पानी से निकाल कर मुलायम तौलिया से जिस्मको पोंछ डालें लेकिन जियादा रगड़कर न पोंछे नहीं तो उसकी नाज़ुक जिल्दपर सदमा पहुंचने का डर रहेगा बादको सफेद सफूफ जो नीचे लिखाजाता है उस बालक के तमाम जिस्मपर छिड़क दें ।

जिंक औक्साइड, और बोरिकएसिड, और निशाश्ता, यह तीनों चीज़ें बराबर बज़न की किसी अंगरेजी दवाईखाने से खरीदकर मिलाकर सफूफ बनाकर रखछोड़ें ।

यह सफूफ जाड़े व गर्मी हर मौसिमके वास्ते मुफीद पड़ता है ।

स्नान कराने में इसबात का ख्याल और रखना चाहिये कि जब पानी ऊपरसे डालकर वदन साफ करना हो तो एक २ अंगको पानी से धोवें सारे शरीरपर पानी हर्गिज़ न डालें क्योंकि उससे बालक को बड़ी कमज़ोरी हो जाती है ।

बालक को दूध पिलाने के बाद स्नान कराना चाहिये । बल्कि स्नान के बाद दूध पिलावें और सोनेदें तो बच्चे को बड़ा आराम मिलता है और दूधपोने के बाद स्नान कराने से बदहज्मी होजाती है ।

कम दिनों का बच्चा होना ।

बच्चेके जिस्मको देखकर यह बतलाना किबालक कम दिनोंका है यह मुश्किल है।क्योंकि कभी२ कमदिनों का बालक इतना मोटा ताज़ा होता

है कि पूरे दिनों का मालूम होता है और कभी २ पूरे दिनोंका इतना कमज़ोर पैदा होता है कि अधूरे दिनों का मालूम होता है।

पहिले लिखा गया है कि पूरे बालक को गर्भ में २६० दिन यानी ४० हफ्ते रहना चाहिये। लेकिन कभी २ बजाय ४० हफ्तों के २८ हफ्ते यानी ७ माहका बालक पैदा होता है और जिन्दा भी रहता है।

लेकिन ७ या ८ महीने का बालक पैदा हो तो कुछ ऐसे चिन्ह हैं जिनसे यह जाना जाता है कि बालक पूरे दिनों का नहीं है। मसलन् (१) जिस्मकी खाल बहुत पतली और सुर्ख और चमकदार होती है।

(२) बालकका सिर जिस्मकी निस्बत बहुत बड़ा होता है।

(३) सिरकी हड्डियां पतली होती हैं।

(४) बालक अपनी माताका दूध हज़्म

नहीं करसक्ता । या तो कै होती है या दस्त लगजाते हैं ।

अगर बालक '७ महीने का पैदा होगा तो उसका जीता रहना असम्भव है लेकिन २५ हफ्ते यानी ६$\frac{१}{४}$ या ६$\frac{१}{२}$ महीने के बालक जिन्दा रहते है और जवानी को पहुँचे हैं ।

कम दिनोंके बालक के पालन केलिये तीन बातों पर हरसमय ध्यान देना चाहिये ।

(१) बच्चेको रातदिन फुलालैन और रुई के गालों में लपेट कर गर्म रखना चाहिये ।

· (२) बालक को जहाँतक मुमकिन हो कम हरकत करने दें ।

(३) बालक को दिनमें बजाय दो २ घंटे के फासले के हर घंटे पीछे थोड़ा२दूध पिलावें ।

बालक का नार न काटें जब तक उसमें नब्ज़ बोलती रहे न स्नान करावें । सिर्फ़ आँखें और मुँह साफ़ करके और तमाम जिस्म

में तेल लगाकर रुई के गालों और कंबल में लपेट रक्खें, और बादको फौरन बालकको माता का दूध पिलावें ।

लेकिन अक्सर ऐसे बच्चे की माके दो एक दिन तक दूध नहीं उतरता हो तो आश जो तैय्यार करके एक २ या १½ डेढ़ २ घंटेके बाद थोड़ा २ पिलावें बादको जब माताके दूध उतर आवे तो उसको निकाललें और उतनाही पका हुवा पानी मिलाकर फाये से पिलावें ।

दिनमें दो दफे बालक को उठाकर जेतून का तेल उसके जिस्म में लगादिया करें ।

जब बालक मा का दूध पीने के योग्य हो जावे तो हरचार २ घंटके बाद दूध पीने दें, और बीच २ में आशजो पिला दिया करें ।

ऐसे बच्चे अक्सर ठंडे पड़जाते हैं और फौरन मृत्युवश होजाते हैं । इसलिये बालक

का बदन ठंडा होवे तो उसको रुईसे लपटा गर्मपानी में होशियारी से रखदें ताकि पानी की गर्मी से उसका बदन गर्म होजावे और ५ या ७ मिनट के बाद पानी से निकालकर गर्म जैतून का तेल मालिश करें और फिर रुईके पहलों और कंबल में लपेट दें।

खुलासा यह है कि ऐसे बच्चे के पालनेमें बड़ी होशियारी करनी पड़ती है।

हालके पैदा हुए बच्चे की पोशिश करना।

पहिले बच्चे का नार काटकर खुश्क करें और उसके ऊपर बोरिकएसिड छिड़क दें और अगर नार काटने के बाद उसमें से खून आवे तो नारको दुबारा कसकर बांधदें और फिर बोरिकएसिड छिड़क दें बादको साफ कपड़ा और रुई नारके ऊपर रखकर पतले कपड़े से लपेट दें बादको ६ अंगुल चौड़ी और १ $\frac{1}{2}$ बालिश्त लंबी पट्टीसे पेटके ऊपर इतना कस-

कर लपेटें कि नारके ऊपर की रुई और पट्टी न हटने पावे और पट्टी के सिरेको टाँके लगाकर सोंदे गाँठ न लगावें।

बच्चेको स्नान कराने के वक्त इसबात की बड़ी होशियारी रखनी चाहिये कि नार भीगने न पावे, क्योंकि भीगने से नार सड़ने लगता है और नाभीमें सूजन और वर्म व दर्द पैदा होजाता है और नारसे सड़न की बदबू आने लगती है। अगर नार भिगोया न जावेगा तो वह खुदबखुद सिकुड़ कर और खुश्क होकर ६ या ७ दिनमें गिरजावेगा।

बच्चेका दस्त।

बालक के पैदा होनेके बाद जो दस्त आता है वह पिचकदार और गहरे हरे रंगका होता है जोकि पैदा होनेसे ४ पहर यानी १२ घंटेके भीतर खारिज होजाना चाहिये।

लेकिन बालक के पैदा होने की हालत

में थोड़ा बहुत दस्त होजावे तो फिर १२ घंटेसे जियादा अर्से से दस्त आवेगा अगर बालक कमदिनोंका उत्पन्न हुआ है तो भी दो तीन दिन बाद दस्त आता है।

पैदा होनेसे ३ चार रोज़ तक दिन रातमें तीन चार ऐसेही रंगके दस्त आया करते हैं लेकिन बादको दस्तका रंग चमकदार पीले रंग का आने लगता है, इसदस्त में छोटे २ दाने सरसों या राईके बराबर होते हैं लेकिन उस में कोई बदबू नहीं आती है।

आजकल जब कि सभ्यता का जमाना कहाजाता है वो जो लोग अपने को सभ्य कहते हैं उनसे भी कहीं २ बालक के विषय में बड़ी भारी गलती होती हैं। यानी पैदाहोते ही बालक को कैस्टरऑयल यानी अंडीका तेल देदेते हैं, भारतवर्षकी पुरानी रस्म शुरूदिन से ही घूटी पिलाने की है, मगर दवाओं के

द्वारा दस्त कराकर पेट साफ करने से बड़ी हानि होती है यानी पेटसाफ होते ही बालक दूध ज्यादा पीलेता है और वह हज्म नहीं होता और उसके कारण अजीर्ण होकर बालक दूध डालता है और दस्त लगजाते हैं। छोटे बच्चे अक्सर रोया करते हैं और तन्दुरुस्त बच्चों में थोड़ासा पानी पिलाना उनके रोग को बन्द करता है। लेकिन बच्चोंको सादापानी नहीं पिलाना चाहिये बल्कि खिंचे हुवे पानी की एक बोतल अपने घरमें रखनी चाहिये और थोड़ासा वक्त २ पर पिलादेना अच्छा होगा। गर्म जगह और गर्म दिनोंमें पानी कई मर्तबा पिलाने से हाज़मे में मदद मिलती है कब्ज नहीं रहने पाता बालक को दस्तोंकी बीमारी में आराम मिलता है और बच्चेकी ताक़त भी बढ़ती है।

पेशाब ।

जब बालक पैदा होता है मसाना पेशाब से भरा रहता है और पैदा होनेके चन्द घंटोंके अन्दर पेशाब करता है ।

अगर बालक को एकदिन पेशाब न उतरे तो उसको बेचैनी होने लगती है इसहालत में पेट और पेडूके ऊपर गर्मपानी में फुलालैन या कोई और मोटा कपड़ा भिगोकर सेंके अगर इसतौर पर पेशाब न उतरे तो बालक को गर्म पानीमें बिठाने से वह पानी के अन्दर ही पेशाब करलेता है ।

नये बालकोंकी जिल्द यानी खाल ।

बच्चे जब पैदा होते हैं तब उनकी जिल्द निहायत नाज़ुक और मुलायम होती है और अक्सर रंग उसका गहरा सुर्ख होता है मगर थोड़े दिनों के बाद वैसी सुर्खी नहीं रहती है

लेकिन जब हाल के पैदा हुए बच्चोंको माता के सिवाय ऊपरी दूध किसी जानवर का पिलाया जाता है उनकी जिल्दका रंग पीला होजाता है हमने खुद ऐसे बच्चे देखे हैं।

बाज़ बच्चोंकी जिल्दका रंग शुरूसे हल्का गुलाबी होता है उसके तमाम जिस्मपर मुलायम बाल होते हैं जो जल्द गिरजाते हैं।

कम दिनोंके बालक की जिल्दका रंग बहुत लाल होता है अक्सर बच्चोंकी जिल्दपर बहुत ज़ियादा छोटे२ तिल पाये जाते हैं।

बाज़ बच्चोंकी जिल्द बहुत शुष्क और झुर्री-दार होती है और हाथ लगाने से कड़ी मालूम होती है इससे प्रकट होता है कि बालक की गर्भ के अन्दर माता की कमज़ोरी की बीमारीके सबबसे अच्छी तरहसे परवरिश नहीं हुई।

ऐसे बालकों को स्नान कराना बड़ा हानि-

कारक है। जैतून के तेलकी रोज़मर्रे मालिश करना और दूध पानीसे साफ करना मुनासिब है।

अक्सर बालकों के सिरपर खुश्क छिल्के पैदा होते हैं, और चिकनाई बिल्कुल नहीं होती ऐसी हालत में जैतून का तेल सिर पर मालिश करना और सुहागा एक तोला, २ छटाँक ग्लसरीन में मिलाकर सिरपर लगाने से छिल्कों का बनना जाता रहता है।

बाज़ बच्चों की तमाम जिस्म की जिल्द निहायत खुश्क होती है और मोटे २ छिल्के उतरते हैं सूरत देखने से बहुत बुरी मालूम होती है ऐसे बच्चोंके तमाम जिस्म में ग्लेसरीन और सुहागे की मालिश दूसरे या ३ दिन और जैतून का तेल रोज़ मालिश करने से खुश्की दूर रहती है।

बाज़ बालकों के जिल्द की खुश्की सिर्फ सर्दी के मौसिममें यानी अक्तूबर से मार्च तक रहती है और अप्रैल से जब जिस्मपर पसीना आने लगता

है या खुश्की रफा हो जाती है ऐसे बालकों का भी ऊपर का ही इलाज मुफीद होता है ।

बच्चेका पालन ।

पहिले लिखा गया है कि बालक के पालन के लिये ईश्वरने माताही को बनाया है इसलिये माताही अपने दूधसे अपने बालकका पोषणकरे । अगर अभाग्यवश किसी तरह बालकको अपनी माता का दूध न मिल सके तो धाय रक्खी जावे जिसके रखनेके नियम भी आगे लिखे जावेंगे, लेकिन धायका रखना भी हरएक का काम नहीं है क्योंकि अव्वल तो धायका मिलना ही दुश्वार होता है अगर मिलभी सके तो हरएक उसके खर्च को नहीं बरदाश्त करसक्ता ।

मा किसतरह अपने बच्चे का पालन करे

बालक को पैदा होने से दो दिन तक बहुत थोड़ी गिज़ा की ज़रूरत होती है और माता की छातियोंका जो थोड़ासा गाढ़ा दूधहोता है वही

उसकी ज़रूरतके लिये काफी होता है उस दूधसे उसका पालन भी होता है और वही उसके पेट साफ करनेके लिये जुल्लाब का काम करता है

इस विषयमें खास कर आजकल हिन्दुस्तानी घरो में जैसी गलती होती है वैसी और किसी बातमें नहीं लेकिन इस गलती का जो फलहै वहभी वेही चखते हैं और अपनी अज्ञानता का दोष ईश्वरके हवालेकरके सबरसे बैठ रहते हैं। कहींपर माताका दूध ३रोज़ तक बालक को नहीं मिलता कहीं पर सात रोज़तक और ऊपरी दूध गायका या भैंसका उसकोमल आँत वाले बालक को पिलाया जाता है।

कोई बालक के पेट साफ करनेके लिये घुटी और कोई अंडीका तेल पिलाते हैं दोनों कामों का नतीजा यह होता है कि बालक और माता दोनों ही रोग ग्रसित होजाते हैं।

इसलिये हालके हुये बच्चेका माता के सिवाय

और किसीका दूध न पिलावें। पहिले दिन बालक को सिर्फ तीनदफे स्तनसे लगाना काफी है और दूसरे दिन सिर्फ चार दफे, गोकि बालकको हर दफ थोड़ासा ही दुध स्तनों से मिलता है लेकिन वह काफी है।

रातको १० बजेसे ५ बजेतक बालकको दूध न पिलायाजावे तो बेहतर है ताकि दिनमें जो दूध पीता है वह हज्म होजावे। यद्यपि शुरूमें चन्दरोज़ इस आदत के टालने में थोड़ीसी तक-लीफ़ उठानी पड़ेगी और आदत पड़जानेपर माता और बालक दोनोंको सुख मिलेगा।

अगर रातमें बालक जगे और रोवे तो पानी को गुनगुना करके थोड़ासा पिलादेनेसे बालक रहजावेगा और फिर सो जावेगा।

बालक को रातमें दूध न पिलाने की आदत शुरूही से डालें पीछे से आदत डालने में बड़ी तकलीफ उठानी पड़ेगी।

जैसा कि पहिले लिखागया है, तीसरे दिनसे बालक को दिनमें हर दो२ घंटों के बाद दूध पिलावें और रातमें चार २ घंटों के बाद लेकिन १० या ११ बजे रातसे सुबह के ५ बजे तक तो दूध पिलाना मुनासिब ही नहीं है।

महीने भरके बाद बालक को दो २ घंटों की जगह ढाई २ घंटों के बाद दूध पिलावें और दो महीनेके बाद तीन २ घंटों के बाद।

चार महीनोंके बाद तीन घंटों में से भी ज्यादा देर में दूध पिलाना चाहिये।

पांच महीने के बालकको दिनमें चार २ घंटों के बाद दूध पिलावें और रातको दूध बिल्कुल न दें।

जो स्त्रियां इस नियम के माफिक काम नहीं करतीं उनके बच्चे पैदा होने के दिनसे कै व दस्त की बीमारी में फँसे रहते हैं और जब बालक बीमार होजाते हैं तो दूसरी अज्ञानता उनकी यह होती है कि वह समझती हैं कि

बालक को किसी ने नजर लगादी है इस सबबसे दूध डालता है, और नज़र उतारने के मुख्तलिफ वृथा उपाय करती हैं।

जब उससे अच्छा नहीं हुआ तो सियाने दिवानों को दिखाती हैं और जो उनको नहीं करना चाहिये ये सब कुछ करती हैं।

किसी से भबूत दिलाती हैं भंगी चमारों कोरियों या मुसल्मानी पीरों के दरवाज़ों पर जाकर आप सिर नवातीं और अपने बालकको उनके चरणों में रखती हैं।

उनके ऐसे कर्म पर देखने और सुननेवालों को भी लज्जा आती है। जो स्त्रियां पर्दा में रहती हैं घरसे बाहर निकलना जिनके घरानों में बेइज्ज़ती समझी जाती है जिनलोगों से वह हमेशा दूर रहती हैं और जिनके छूने मात्रसे ही वह न्हाती थीं और अपने से बहुत नीच समझती थीं मूर्खता से वह अपने बालकों

की बीमारी के समय रोगका इलाज न करके इन नीचों के दरवाज़ों पर लिये फिरती हैं।

इस अज्ञानता और दुःखसे बचने के लिये इस पुस्तकका पढ़ना पढ़ाना और समझ कर उस के ऊपर चलना उन भोलीभाली नारियों के लिये बड़ा उपयोगी होगा। जब बालक रोया तभी दूधन पिलावें लगजावें दूध पिलाने में जो समय का नियम बतलाया गया है उससे बाहर कभी भी न जावें। बीचमें बालक रोवेतो उसके रोने के हेतु को बिचारकर उसको दूरकरें। मूर्ख स्त्रियों की तरह बालक अगर कानके, पेटके, आँखों के, या और कहीं के दर्दसे रोया फौरन् उसको दूध पिला दिया ऐसा हर्गिज़ न करें।

स्त्रियों कोयह विचार रखना चाहिये कि, जब वह उनका पहिला खाना हज्म न हुआहो और ऊपर से उनको दूसरा खाना खिला

दियाजावे तो वह कितनी तकलीफ उठाती है, तो कोमल अंग वाले बालक को वार २ दूध पिलाने से कितनी तकलीफ न होगी इसको खुद विचारें।

इसवास्ते अगर माता ऊपर लिखे हुए नियमके माफिक अपने प्यारे बालक का पालन करे तो आपभी बहुत सी तकलीफों से बचे और उनका कोमलांगी बालक भी बहुत से रोगों से बचा रहेगा।

बालक अक्सर बदहज्मी और पेट फूलजाने की वजह से रोते हैं, अगर उनके रोने पर वे वक्त दूध पिलादिया तो मानो उसके दुःखको बहुत ही जियादा बढ़ादिया और फल यह निकलेगा कि बालक क़ै करने लगेगा पतले सफेद या हरे रंग के दस्त आने लगेंगे।

अक्सर बालक दूध पीने के बाद फौरन नहीं गिरा देते हैं इससे साफ जाहिर होता है कि

माताका दूधभारी होगया है, तो ऐसी हालत में दूध पिलाने के पहिले करीब १ तोला पानी (भवके का खिंचाहुआ) या चूने का पानी मिला देनेसे दूध जल्द हज्म होजाता है।

माता का महीने से होना।

अगर माता बालक को दूध पिलानेके दिनों में महीने से होवें तो मा को चाहिये कि तीन चार रोज़ तक आराम से लेटीरहे और काम-काज न करे और अपने बालक को ही दूध पिलाती रहे। लेकिन माताका का दूध उन दिनों में बालक को हानिकारक हो तो थोड़ासा गाय का दूध चूनेका पानी और सादा पानी मिलाकर पिलावै और कभी २ माताभी अपना दूध पिलायाकरे।

माताको चाहिये कि थकजाने के बाद या पसीना निकलने के वक्त या गुस्सा और रंजके वक्त कभी अपने बालक को दूध न पिलावे।

क्योंकि ऐसे वक्तोंमें दूध पिलानेसे बालकको बुखार होजाता है और बहुत रोता है और स्वभावभी बालक का गुस्सेवर और रंजीदा होजाता है। क्योंकि बालक के ऊपर माता के स्वभाव का वैसा ही असर होताहै जैसा कि आइनेमें अपना मुँह दिखलाई देता है इसवास्ते माता को अपनी संतान के कल्याण की इच्छा करते हुए कभी भी और किसी हालतमें भी दूध पिलाने के जमानेमें क्रोध रंज गम या और कोईदुस्वभाव नहीं रखना चाहिये।

अलावा इसके माता जैसा भोजन करतीहै, वैसा ही उसका दूध बनता है हल्का भोजन खाने से हलका और भारी खाने से दूध भारी होजाता है इसवास्ते दूध पिलाने के ज़माने में माता कभी भारी और देर में हज्म होनेवाला भोजन न करे। अगर बालक बीमार होजावे तो माता

सिवाय खिचड़ी दाल चावल या दूध साबूदाने के कुछ न खावे।

अगर माताके दूध कमहो तो गायकादूध पिलावें या दूध भात खिलाने से दूध बढ़ जाता है जौकी रोटी भी मींगी निकाल कर दूध को बढ़ाती है।

माताका दूध शुरू में बहुत पतला और हलका होता है। लेकिन जैसे २ बालक की उमर बढ़ती जाती है वैसेही वैसी ज़रूरत के माफिक माताका दूध गाढ़ा और भारी होने लगता है।

कभी२ देखा गया है कि माता किसी कारण से अपने बालक को दूध नहीं पिलासक्ती और ऊपरके दूधसे उनका पालन कियाजाता है और ऊपर के दूध वगैरह से वह मोटे ताज़े भी हो जाते हैं लेकिन उसका नतीजा साल दो साल बाद खराब निकलता है यानी अक्सर बालकों का जिगर बढ़जाता है सूखा की बीमारी लग-

जाती है बालक का मांस और हड्डी सूखजाते हैं खालमें झुर्री पड़जाती है और कंधा खास तरह का बूढ़ों का सा होजाता है आखिरकार बीमार रहकर मृत्युके हवाले होजाते हैं इससे भी साफ प्रकट है कि बच्चों के पालन के लिये सिर्फ माताका ही दूध ईश्वरने बनाया है।

इसलिये माताको चाहिये कि अपने बालक का आपही पालन करे और दूधपीने के जो नियम लिखेगए हैं उन्हीं पर चलें। यद्यपि भारतवर्षकी माताओं को यह नियम बड़े आश्चर्यमयी मालूम होंगे और अपने मन में कहेंगी कि बालक किस तरह से दो २ तीन २ घंटे बिना दूध पिये भी जीवेगा, और रात में दस बजे से सुबहके ५ बजे तक बिना दुधके कैसे रहसकेगा। लेकिन उनका ऐसा आश्चर्य करना सिर्फ अज्ञानता केही कारण से है जिन लोगों ने यह नियम बताये हैं वह

भारतवर्ष की माताओं और उनके प्यारे बालकों के बैरी नहीं है बल्कि अन्तःकरण से उनके सुख की इच्छा करनेवाले और उनके दुःख से दुःखी होनेवाले हैं और बड़े तजुरबों के बाद यह नियम लिखे गये हैं।

बालकका ऊपरी दूधसे पालन करना।

जब दुर्भाग्यवश माता बालक जनने के बाद किसी रोग में ग्रसित होकर अपने प्राणप्यारे लालको अकेला छोड़कर मृत्यु के हवाले होजावे और बालकको अपनी माता के गोदके सुखोंसे रहित होकर महाघोर दुःखसागर में गिरना पड़े जब बालक अपनी जननी के हृदय के अकथनीय प्रेमरक्षा से वंचित होकर दूसरों की शरणागत होना पड़े तब उसके प्राणरक्षा के निमित्त ऊपरी दूधसे पालन करना पड़ता है।

आहा हा! इस संसार की अद्भुत गति है

जब एकको दुःख होता है तो उस दुःखसे और लोग सुख उठाते हैं।

चुनाचे जब बालकको अपनी माताका दूध नहीं मिलता तो अनेक लोग बनावटी दूध अनाथ बच्चों के पालनके लिये बनाते हैं और लाखों रुपया उससे पैदा करते हैं चाहे वह दूध बच्चे को लाभदायक हो या हानिकारक हो मुसीबत के मारे हुये उसको अपनी ज़रूरत के वक्त खरीदते ही हैं, लेकिन बालक को माताके दूधके न मिलने पर अगर कोई दूध कामदे सक्ता है तो गायका दूध उसमें भी बहुत से ऐसे कारण हैं कि जिस से वह माताके दूध की बराबरी नहीं करसक्ता

अव्वल तो दूधमें गायके थनों से निकलकर बच्चेके पीने के योग्य बनने में बहुतसी हवा की खराबियां मिलजाती हैं दूसरे गायका दूध माता के दूध से गाढ़ा होता है, और पेटमें

जाकर दहीसा जमजाता है जिसको बच्चा नहीं हज़म कर सक्ता।

तीसरे माता के दूधमें एक तरह का खारी-पन रहता है जिससे वह बहुत जल्द हज़म होता है मगर गायके दूध में एक तरह की तेजाबी कैफियत होती है चौथे गायका दूध माता के दूध से कममीठा होता है।

परन्तु जिस बुद्धिके सहारे मनुष्यने और २ कठिनाइयां सुगम करली हैं उसीतरह से गाय के दूध में जो २ खराबियां हैं उसमें से हरएक को ठीककरके माताके दूधके बराबर बनाकर बालक के पीने और पालने योग्य बनातेहैं। मसलनः—

(१) खराबी दूध निकालने के बाद पकालेने से जो हवा की बुरी चीज़ें उसमें मिलगई हैं वह दूर होजाती हैं।

(२) गाढापन कम करने के लिये उसमें

औटा हुआ पानी मिलादेने से वह दिक्कत भी रफा होजाती है ।

(३) तीसरे गायके दूधमें खारीपन करने के लिये पिलाने के समय चूनेका पानी मिला देनेसे वह बात भी सिद्ध होजाती है ।

(४) बालक को दूध पिलाने के समय थोड़ीसी सफेद शक्कर, कन्द, या मिश्री डालने से दूध माता के समान मीठा होजाता है ।

आमतौर पर स्त्रियाँ हाल के पैदाहुए बच्चों को गाय या भैंसका दूध पिलाती हैं उनको बिल्कुल नहीं सूझता कि वह बालक किस प्रकार इतना भारी दूध पचा सकेगा ।

इसलिये बालक को दूध पिलाने के लियें नियम हफ्तेवार लिखे जाते हैं उसी के माफिक दूध तैय्यार करके पिलावें गलती न खावें ।

पहिले हफ्तेकी उमर वालेको एक हिस्सा

दूध में तीन हिस्से पानी यानी ८ माशे दूधमें २ तोला औटा हुआ पानी और एक माशा (दूधकी शकर डालनी चाहिये वह अंगरेजी दवाखानों पर मिलती है) और एक रत्ती सोडा मिलाकर सबको दूध पिलाने की शीशी में डाल कर बालक को पिलावे और दिन रातमें १० दफे इसी प्रकार ताज़ा तैय्यार करके पिलावे और हर हफ्ते शीशी को दूध पिलाने से पहिले और पीछे सोडा और गर्म पानी से खूब धो डाला करें।

दो हफ्ते यानी १५ दिन से १ महीने के बालक को एक तोला दूधमें २ तोला पानी और दूधकी शकर सवा १¼ माशे और एक रत्ती सोडा या ६ माशे चूनेका पानी मिलाकर उसी तरह पिलावें और दिन रात १० दफे दें।

दूसरे महीने में, दो तोला दूध और २ तोला

पानी ढाई माश दूधकी शकर ६ माशे चूनेंका पानी मिलाकर हर २½ घंटे के बाद पिलावें यानी दिन रातमें ८ दफे दें।

तीसरे महीने में, चार तोला दूध और चार तोला पानी चार माशे दूधकी शकर और २ रत्ती सोडा मिलाकर हर तीन २ घंटे के बाद पानी दिन रात में ७ दफे पिलावें।

चौथे महीने में, पांच तोला दूध और चार तोला पानी और चार माशे दूधकी शकर और ६ माशे चूनेका पानी या चार रत्ती सोडा मिला कर हर साढ़े तीन ३½ घंटोंके बाद दूध पिलावें।

पांचवें और छठे महीने में, छ तोला दूध और ३ तोला पानी चार माशे दूधकी शकर और ६ माशे चूने का पानी मिलाकर हर चार २ घंटों के बाद दूध पिलावें।

सातवें महीने में, आठ तोला दूध और ४

तोला पानी ६ माशे दूधकी शकर और ८ माशे चुनेका पानी मिलाकर हर चार घंटों के बाद पिलावें।

आठवें और नवमें महीने में—बारह तोला दूध और चार तोला पानी और ८ माशे दूध की शकर और ४ रत्ती सोडा मिलाकर चार २ घंटों के बाद पिलावें।

दसवें महीने से दूधमें सिर्फ थोड़ा सादा पानी पिलाना काफी हुवा करेगा, सातवें महीने के बाद से बालक के दूधमें एलनबरीजफूड या मैलिन्सफूड भी चार छः माशे दिन में दो तीन दफे पिला सकते हैं।

छमासके बाद—बालकको दूधके सिवाय थोड़ी सी पतली खिचड़ी या साबूदाना या बिसकुट भी बच्चों को दे सक्ते हैं।

लेकिन हिन्दुस्तानी घरों में सब जगह बच्चों के पालन में यह गलती होती है कि

सामने के सिर्फ दो २ दांतही निकल आनेपर बच्चों के मुँह में मिठाई, लड्डू, पेडा, जलेबी कलाकन्द वगैरह देना शुरू करदेते हैं और रोटी पूरी का टुकडा भी हाथ में देदेते हैं। जिस को बच्चा चूसने लगजाता है और थोडा २ हिस्सा उसका पेट में जाता है फल यह निकलता है कि बच्चे को दस्त व क़ै लगजाते हैं और बालक अक्सर रोया करता है भूख मारी जाती है और दुबला होना शुरू होजाता है।

इसालिये बालकों के पालन करने में बडी भारि सावधानी की ज़रूरत होती है।

बाद डेढसालके बच्चे का भोजन और आहिस्ता आहिस्ता बढाते जावें और बदलते भी जावें।

अब यह मालूम करना निहायत ज़रूरी है

कि जो खाना बालक को दिया जाता है वह उसको माफिक आता है या नहीं ।

जब तक बालक आहिस्ता २ मोटा ताज़ा होता जावे वज़न भी उसका आहिस्ता २ बढ़ता जावे दस्त हज़्म होकर दिन में दो तीन दफा पीले रंग का आताजावे तो समझलेना चाहिये कि बच्चे का भोजन उसके माफिक है इस के उलटा अगर बच्चे को दूध हज़्म न होता हो क़ै करदेता हो या हरे पीले या सफेद रंग के दस्त आजावें और वजन में घटताजावे तो समझलेना चाहिये कि बच्चे का भोजन पचता नहीं है तो फौरन उसका भोजन बदल देना चाहिये ।

अब उन बातों का जानना भी ज़रूरी है कि भोजन के किस किस्म की खराबीसे बालक को क्या तकलीफ पैदा होती है ।

(१) ऊपर के बयानमें जोरवक्त दूध पिलाने

का लिखागया है अगर उससे पहिलेही बालक को भूख लगजावे और भूख से रोने लगे तो समझा जावेगा कि दूध में पानी का हिस्सा बहुत जियादा है इसवास्ते थोड़ा पानी कम करना चाहिये ।

(२) अगर हर दफे बच्चा दूध पीने के बाद ही गिरादे तो जानना चाहिये कि दूध जियादा पिला दिया जाता है इसलिये उसको जितना देते थे उससे कम देना चाहिये ।

(३) अगर वजन में बालक कम होवे जितना कि उस उमर के बालक को होना चाहिये तो समझा जावेगा कि शकर दूध में कम है इसलिये थोड़ी शकर जियादा कर देनी चाहिये ।

(४) अगर बालक को हरे रंग के दस्त आने लगें और पेट में दर्द पैदा होजावे तो समझा जावेगा कि शकर दूध में ज़ियादा

मिलाई जाती है तो और उसको थोड़ा कम करदेना चाहिये ।

(५) अगर क़ै होती हो और जल्द २ हरे रंग के दस्त आते हैं और उन में बूभी आती हो तो समझना चाहिये कि दूध में मलाई या घी का अंश जियादा है और चूने का पानी पिलाने से यह तकलीफ कम होजाती है।

(६) अगर कब्ज़ रहता है और दस्त बड़ा शुष्क आता हो और पेट फूला रहता हो तो समझना चाहिये कि दूधमें घीका हिस्सा कम है और वह तकलीफ क्रीम जो अंगरेजी दूकानों पर मिलती है दूध में मिलादेने से दूर होजाती है।

(७) अगर पेट में दर्द होता हो और दस्त फटे दूध की मानिन्द होते हों तो जानना चाहिये कि दूध जियादा गाढ़ा पिलाया जाता है, इसलिये दूध में चूने का पानी जियादा

मिलाना चाहिये यानी ३ महीनेके बच्चेके लिये चार माशे मिलावें और जैसी उमर ज्यादा होती जावे वैसे ही चूनेका पानी भी जियादा करते जावें ।

बच्चेको ऊपरी दूध किसतरह पिलाना चाहिये ।

इतना बयान करने के बाद यह ज़रूरी मालूम होता है कि यह बतलाया जावे कि किस तरह दूध तैय्यार करना चाहिये और किस तरह पिलाना चाहिये ।

मुनासिब यह है कि बच्चेको दिन भरमें दूध पीने के लिये सुबह ही तैय्यार कर लिया जावे यानी एक महीने की उमरवाले बालक के वास्ते दो छटांक दूध चार छटाँक औटा हुवा पानी और एक तोला दूधकी शकर और चार रत्ती सोडा मिलाकर सबको एक दफे उबा-ललें और टंडा करके किसी बोतल में भर

कर डाट लगाकर ठंडेपानी में बोतल रख दें और जब उँगली से देखलें कि पीने के लायक होगया है तो दूधपीने की शीशी में भरकर बालक को पिलावें। और जब पिलाना हो तो हर समय दूध के बर्तन को गर्मपानी में रखकर दूध को गर्म कर लिया करें और रातके वास्ते फिर ताज़ा दूधलेकर ऊपर के माफिक शामको तैय्यार करलें।

बाज़ बच्चे दूध पीने की शीशी की रबड़को नहीं दबा सकें तो रुई के फाये से दूध पिला दें लेकिन रुईके फाये से पिलाने का तरीका हानिकारक होता है क्योंकि अव्वल तो दूध खुला रहने से ठंडा हो जावेगा और दूसरे उस में हवाकी बुराइयां मिल जावेंगी।

जिस बोतल से दूध पिलाया जावे उसकी गर्दन लंबी और पतली न होनी चाहिये क्योंकि ऐसी बोतल अच्छीतरह से साफ नहीं हो

सक्ती, और न दूध पीने की बोतल के साथ लंबी रबड़ होवे क्योंकि वह भी बखूबी साफ़ नहीं हो सक्ती।

शीशी से दूध पिलाने के समय भी बालक को उसी तरह अपनी गोदीमें लिटावें, जैसे कि माता उसको ख़ुद दूध पिलाने के वक्त लिटा लेती है हर्गिज़ भी बच्चेको लेटे २ दूध न पीने दें।

पांच महीने के बाद बालक को दूध कटोरी में ही पिलाना सिखावें क्योंकि कटोरी बनिस्बत शीशी के जल्द और अच्छी तरह से साफ हो जाती है।

शीशी से दूध पिलाया जावे. तब शीशी की सफाई पर बड़ा ध्यान रखना चाहिये।

शीशी को ताज़ा पानी से खूब खंगार डालें बादको गर्म पानी से खंगारे उसमें इस बातका ध्यान रखना होगा कि कहीं पर दूधका कोई अंश

लो नहीं लगा रह गया है इसलिये गर्म पानी में सोडा मिलाकर खूब अन्दर से साफ करें। और रबड का थन जो शीशी पर लगा रहता है जिसको बालक दूध पीनेके वक़ मुँहमें दबाता है उसको हर दफे निकाल कर गर्मपानी और सोडे से खूब साफ करें और साफ करने के वक्त उस को उलट दिया करें ताकि अन्दर से कहीं बिना साफ हुए न रहजावे।

जब बालक दूध पीचुके उसके बाद शीशी को पानी में डुबो रक्खें ताकि उसके अन्दर किसी किस्म की गर्द गुबार कीड़ा मकोड़ा न जानेपावे।

खालिस दूध पिलाना।

बाज़ बाज़ बच्चे ख़ालिस दूधको अच्छी तरह से हज्म करलेते हैं और पतला दूध जैसा ऊपर लिखा गया है माफिक नहीं आता लेकिन बच्चों की माताएँ इससे यह नतीजा न निकालें कि हमारा बालक खालिस दूध पियेगा

तो जल्द मोटा ताज़ा होगा और बिना समझे खालिस दूध पिलाने लगजावें ।

अगर खालिस दूध पिलावें तो बच्चेको जितना दूध हलका करके पिलानेको लिखागया है उससे सिर्फ आधा पिलावें आधेसे जियादा हज्म न होवेगा और रोग पैदा करेगा ।

डिब्बेका दूधपिलाना ।

कभी २ गायके दूधका बंदोबस्त नहीं हो सक्ता । ऐसी दशामें डिब्बोंका दूध बालकों को थोड़े दिनों के लिये पिलाना चाहिये ।

तरीका तैय्यार करनेका—एक चम्मच दूध डिब्बे का लेकर उसमें बच्चेकी उमरके माफिक १२ हिस्सा या ८ या चार या जैसा मुनासिब हो मिलावें और थोड़ी दूध की शकरभी मिला दिया करें ।

लेकिन बहुत दिनोंतक इस दूधको न पिलावें

क्योंकि बहुत दिनोंतक पीनेसे सूखा का रोग लगजाता है।

बच्चेका वज़न और नाप।

जब बालक पूरे दिनोंका पैदा होता है। तो इसका बजन तीन सेर से ४ सेर तक होताहै लेकिन लड़के का वजन लड़की के बज़न से जियादा होता है।

क्योंकि पैदा होजाने के बाद शुरूके चन्द दिनों तक बालक को माता का दूध काफ़ी नही मिलता इसलिये उसका वजन करीब ३ या ४ छटांक के कम होजाता। लेकिन ज्योंही माता का दूध पैदा होजाता है त्योंही बालक फिर अपनी कमी को पूरा कर लेता है।

बालक हर रोज़ करीब आधी छटांक वजन में बढ़ना शुरू होजाता है और ५ महीने तक बराबर वजन में इसी हिसाब से बढ़ता रहेगा अगर बीचमें उसे कोई रोग न लगजावे।

यद्यपि आमतौर से ऐसा ही होता है लेकिन बाज़ २ बालक वजन में बहुत ज़ियादा बढ़ते हैं और बाज़ २ कम भी बढ़ते हैं।

लेकिन शुरू छठे महीने में तन्दुरुस्त बालक का वजन ६ से ८ सेरतक होजावेगा और बाद को एक सालतक करीब आधसेर हर महीने बढना शुरू करेगा और इसी हिसाब से यानी आधसेर या कुछ जियादा हर महीने दूसरे साल में बालक बढ़ना शुरू होता है।

जब बालक पैदा होता है उसवक्त १८ से २० इंचतक लंबा होता है और पाहिले छः महीने तक वह हर महीने एक इंच लंबा होताजाता है और बाद ६ महीने के एक सालतक आधा इंच हर महीने बढ़ता है।

बालक का शिर।

नये जन्मे हुये बालक का शिर उसके शरीर के और हिस्सों की निस्बत बहुत बड़ा होता है

और उसके शिरकी हड्डियां निहायत मुलायम होती हैं और बालक की चांद के ऊपर उस का दिमाग सिर्फ शिर की जिल्द यानी खालसे ढका रहता है और वहाँ हड्डी नहीं होती है और नब्ज के साथ २ उठाता हुआ पड़ता है।

और तीन महीने के बादसे वहाँ हड्डी बनना शुरू होती है और दो वर्ष से वह हिस्साभी बिल्कुल हड्डी से ढकजाता है।

अगर इस अर्सेमें हड्डी से न ढके तो जानना चाहिये कि बालक को कोई रोग सूखा वगैरह का लगजावेगा तो माता को फौरन इस तरफ ध्यान देना चाहिये और अपने भोजन में पुष्टिकारक चीजें खावे और डाक्टर से भी इलाज कराना चाहिये।

बालक के पाँचवें महीने से राल थूक पैदा होने लगता है और यही एक निशान बालक के दांत निकलने की तैय्यारी का है और पाँच

महीने के बाद बालक अपना शिर चारों तरफ को घुमा सकता है और चीज़ों के पकड़ने के लिये अपना हाथ बढ़ाता है और खुद ब खुद पड़ा २ खुश होतारहता है और अगर दूसरे आदमी काम करते हों तो आपभी वहीं पहुँचताहै। बालक के आँसू चार माह बाद पैदा होने लगते हैं इससे पहिले आँसू नहीं बनते।

दांत निकलना।

दांत दो तरह के होते हैं एकतो दूधके दांत और दूसरे पक्के दांत।

दूधके दांतों के निकलने का समय।

पहिले पहिल नीचे के दांत बालकोंके निकलते हैं और सामने के और बीचके सातवें या आठवें महीनेमें दिखाई देते हैं।

ऊपर सामने के बीचों बीचके दांत करीब नीचेके दांतों केतीन या ४ हफ्ते बाद निकलते हैं आठवें या नवमें महीनों में ऊपर के

जो दो दांत पहिले निकल आये हैं उनके दोनों तरफ एक २ और दांत निकलता है और कुल चार होजाते हैं। फिर दसवें या ग्यारहवें महीने में नीचे के दोनों दांतों के दोनों तरफ एक २ दांत निकलता है और नीचे के भी सामने के चार दांत होजाते हैं।

इसके बाद बारहवें महीने से चौदहवें महीने तक बालक के ऊपर और नीचे की दो २ डाढ़ें निकल आती हैं।

और १८ से २० महीने के बीचमें ऊपर और नीचे के दोनों तरफ के खूँटे निकल आते हैं।

और बादको दो वर्ष से अढ़ाई २½ वर्ष के बीचमें दो दो डाढ़ें ऊपर और नीचे की ओर निकल आती हैं और कुल दांत मिलकर ऊपर और नीचे के २० दांत हो जाते हैं।

यद्यपि आप बच्चों के दांत ऊपर लिखी उमर

के माफिक निकलते हैं लेकिन बाज़ों में इसके खिलाफ जल्द और बाज़ों में बहुत दिन बाद निकलते हैं, चुनाचे जिन बालकों को सूखाका रोग होजाता है उनके दांत बहुत दिनों तक नहीं निकलते।

दांत निकलना इस बातको प्रकट करता है कि बालकको माता के दूधके सिवाय कुछ और भी भोजन दिया जावे। चुनाचे एक वर्ष के बाद बालक को साबूदाना या अरारोट या पतली खिचड़ी थोड़ी २ चटाई जावे।

बालकों को दांतों के निकलने के ज़माने में थोड़ी बहुत तकलीफ़ अक्सर होती है यानी नाक बहती है और आँखें दुखने लगती हैं सूखी खाँसी आती है बुखार भी आता है हाज़मे में खराबी आजाती है यानी बालक दूध गिराते हैं पतले दस्त आने लगते हैं मुँह आजाता है और बदन रप छोटी२ फुँसी निकल आती हैं।

जैसे भारत की स्त्रियाँ अज्ञानतासे गर्भ के ज़माने की बीमारियों को इस ख्याल से छोड़देती हैं कि गर्भ में बीमारियों का इलाज नहीं करना चाहिये इसीतरह दांतों में निकलने के दिनों में बालकों के रोगों का इलाज नहीं करतीं और इस ख्याल से कि दांतों के सबब से रोग है इसलिये इलाज नहीं करना चाहिये क्योंकि इलाज़ करने से फ़ायदा नहीं होता नतीजा यह होता है कि रोग बढ़कर बालक के प्राणके ग्राहक बन जाते हैं।

बालकों को दांत निकलने के दिनों में जब किसी प्रकार की कोई तकलीफ़ मालूम होवे तो माताको योग्य है कि थोड़ासा केस्टरऑयल शहद मिलाकर पिला दें जिससे दोतीन दस्त आजावें तो कोई रोग क्यों न हो बढ़ने नहीं पावेगा।

दूसरे पक्के दांत भी बीचमाच दूधके दांतोंके नीचे मौजूद रहते हैं और वक्त पाकर वह बाहर निकल आते हैं।

चुनाचे पहिली पहिल एक पक्की डाढ़ निकलती है जो दूधकी डाढ़के पीछे निकलती है और ६ या ७ वर्षकी उमर में निकलती है और कुल दांत २४ होजाते हैं।

इन डाढ़ोंके निकलने के चंददिनों के बाद सामने के दर्मियानी दांत हिलकर गिर-जाते हैं और नीचेसे पक्केदांत निकल आते हैं और एक सालके अन्दर ऊपर और नीचे के सामने के दोदो दूधके दांत गिरजाते हैं और उन की जगह पक्के दांत निकल आते हैं और इसीतरह आठवें और नवमें सालके अन्दर सामने के ऊपर और नीचेके दो२ दांत गिरकर पक्के दांत निकल आते हैं इसके बाद डाढ़ें और खूटे वगैरह निकल आते हैं।

दांतोंके निकलने के ज़मानेमें अगर बालक को बुखार आजावे तो उसको हलका जुलाब

मसलन कैस्टरआॅयल ४ या ६ माशे ज़रूर दे-
देना चाहिये ।

बालकों को दांतोंके ज़मानेमें जो बहुत तक-
लीफ़ होती है उसका कारण माताका अपनी
अज्ञानता से बालक का वेकाइदे पालन करना
ही है अगर वक्तपर भोजन मिले और मिठाई और
नमकीन चीज़ें जो अक्सर लाड प्यारमें माता या
घरका और कोई जो बालक को खिलाता रहता है
न खिलावे । या रोटीपूरी जब कि बालक हज्म
नहीं करसक्ता न खिलावें तो इतने कष्ट बालक
को न उठाने पड़ें जब बालक के मसूड़े खूब
फूल गये हों और दांत निकलनेवाले हों तो
मसूड़े के ऊपर नमक वारीक पीसछान कर और
शहद के साथ मिलाकर मसूड़ोंपर मालिश करें
तो दांत जल्द निकल आते हैं लेकिन मसूड़ों
में नश्तर लगाने की ज़रूरत कभी नहीं पड़ती है।

रोजका मामूल ।

संसार में ईश्वरने मनुष्य से नीचे जितनी योनि बनाई हैं सबका इन्तज़ाम अपने हाथ में लिया है । जैसे पशुपक्षीको सर्द व गर्म मुल्क के माफिक़ उनके जिस्म की खाल और बाल व पर दिये हैं खानेके वास्ते भी उनके लिये हरप्रकार की घासपात फलफूल दियेहैं । और अपने बच्चोंके पालने योग्य उनमें ऐसा मोह पैदा किया है कि जिससे सृष्टिक्रम कूप बखूबी चलाजारहा है, लेकिन मनुष्य को यहबातें नहीं दी हैं बल्कि बुद्धिप्रदान की है कि जिसके द्वारा वह अपनी आजीविका आप पैदा करे अपने तन ढकने के वास्ते कपड़ा तैय्यार करे बालकों के पालन के नियम जानकर उन्हींके अनुकूल उनका पालन करे ।

परन्तु शोक का विषय है कि मनुष्ययोनि पाकर हमारे देशवासी पुरुष व स्त्री अज्ञानता

से पशुओं के मुआफिक़ बर्ताव करना चाहते हैं उनको मालूम होना चाहिये कि यदि ईश्वर ने मनुष्य को बुद्धिसा रत्न प्रदान किया है तो उसी के साथ२ सुख,दुख रोग,आरोग्यता,हानि लाभ, कामयाबी नकामयाबी वगैरह बातोंका बोझ यानी जिम्मेदारी मनुष्य के सुपुर्द करदीहै इस वास्ते मनुष्यमात्रका धर्म यानी फर्जहै चाहे वह पुरुष हो या स्त्री कि उसबुद्धिको विद्यावलसे बढ़ाकर जो जिम्मेदारी ईश्वरने दी है उसको समझकर लाभ उठावें और उससे अपना जीवन सुखसे पूरा करें अन्त को धन्यवाद देतेहुए शान्तिको प्राप्त हों।

चुनाचे स्त्रीमात्र को यह जानने की आवश्यकता है कि शिशु (बालक) पालने के जो नियम हैं उनको पूर्णप्रकार से सीखें और बादको वैसाही करें जिससे उनके बालक आरोग्य रहें और माता पिताकोभी सुख मिले।

माताको चाहिये कि शुरूही से यानी जन्म के बाद पहिले ही महीनेसे बालक की आदत ऐसी डालें कि जिससे वह बालक आरोग्य बनारहे और इस आदतक डालने में अपनी पूर्णशक्ति काममें लावे। मसलन सुबहको दूध पिलाकर बालक को सुलादें और जब बालक सोकर उठे तो गुनगुने पानी से स्नान करावें।

स्नान कराने में जियादा देर न लगावें क्योंकि इससे सर्दी लगजाने का डर रहता है और स्नानके लिये बालक के कपड़े उतारनेके पहिलेसे ही साबुन गर्मपानी और पोछने के लिये तौलिया वगैरह तैय्यार रखना चाहिये और न्हाने का पानी जियादा गर्म न होना चाहिये और न्हाने की जगह खुली हवा में न होना चाहिये।

माता बालकको पहिले अपनी जांघोंपर लिटा-कर कड़वे तेलकी मालिश करे और फिर गेहूँ या

चने के आटे की लोई बनाकर सारे बदन को रगड़े ताकि तेल और मैल साफ होजावे बादको स्नान करावे लेकिन न्हानेमें बालक के बदन पर पानी आहिस्ता २ डालना चाहिये एकदम ज़ियादा पानी डालनेसे बालक बचक उठता है शिरको साबुन लगाकर साफ करना चाहिये।

स्नान करानेके बाद फिर माता बालक को दूध पिलावे और कमरेके बाहर वरामदे वग़ैरहमें जहाँ साफ हवा आती जाती हो खटोले पर हलका बिस्तर बिछाकर सुला देना चाहिये और हलका कपड़ा ऊपरसे उढ़ादेना चाहिये और सर्दी के दिनों में गर्म कपड़ा ज़रूरत के मुआफ़िक़ उढ़ाना चाहिये लेकिन जहाँतक हो बालकका मुँह भारी कपड़ेसे कभी न ढकें।

चूंकि छोटे बच्चोंको ताज़ा हवाकी ज़ियादा ज़रूरत होती है इसवास्ते जहाँ बालक सोवे वहाँ पर बहुत असबाव व मैले कपड़े वग़ैरह कोई ऐसी

चीज़ न होवे जिससे वहां की हवा खराब होजावे जाड़ेके दिनोंमें बालक को मोजा और पाजामा भी पहनाना चाहिये ताकि पैर के द्वारा सर्दी बालक को न लगजावे ।

इसके उलटा आजकल इसदेशकी स्त्रियाँ बालकका शिर ऊनी टोपेसे ढकदेंगी बदन के ऊपर खूब मोटे २ कपड़े पहनावेंगी । लेकिन— टाँगे और पैर नंगे ही रखती हैं क्योंकि उनको यह खयाल होता है कि बालकको सर्दी शिर पर या छातीपर लगती है और नीचे के धड़पर सर्दी गर्मी का कोई असर नहीं होता नतीजा यह निकलता है कि सर्दी पैरों के तलुवों द्वारा बालकके शरीरमें प्रवेश कर जाती है और खाँसी व जुखाम व और २ रोग लगजाते हैं ।

इसवास्ते बालक को सर्दी में मोजा और पाजामा ज़रूर पहिराना चाहिये ।

बालक को सोनेके वक्त इतना कपड़ा उढाना

चाहिये कि जितनी माता अपनी बुद्धि से मौसिम के अनुकूल मुनासिब समझे, कभी २ बहुत भारी कपड़ा उढ़ाइने से बालकको तकलीफ होतीहै और राने लगताहै कभी इतना कम कपड़ा उढ़ाती हैं कि जाड़े की वजह से नींदभी नहीं आती है।

जब बालक सोता हो तो उसको किसी कारण से भी न जगाना चाहिये।

अक्सर माताएँ मूर्खता से सोते बालक को जगाकर दूध या दवा पिलाती हैं यह उनकी बड़ी गलती है और ऐसा कभी न करना चाहिये।

रातको सोते वक्त माताको योग्य है कि बालक को उठाकर पेशाब व पाखाना करा लिया करे जिससे रात्रि में बालक पेशाब से बिस्तर न खराब करदिया करें और अगर कर भीदें तो फौरन उनको निकालकर दूसरा सूखा कपड़ा बालक के नीचे डालदें और सुबह के

वक्त बालक ज्योंही जागे त्योंही फौरन पेशाब व पाखाना करावें जिससे उसको आदत पड़ जावे कि सोकर उठनेके बादही पेशाब पाखाना होनेके बाद फ़ारिग होजाया करे।

बालकों के रोग।

अबतक हमने बालकों के जितने रोग पैदा होने और उनके पालन के नियम और निरोग बालकों के लक्षण बयान किये हैं लेकिन बालकों का बदन अतिकोमल होता है इसवास्ते बहुत ही छोटे२ कारणों से उनका शरीर रोग-ग्रसित होजाता है, लेकिन जवानों की अपेक्षा बालक अपनी तन्दुरुस्ती को जल्द प्राप्त भी करलेते हैं।

अतएव माता जिसकी गोदमें और रक्षामें हर-वक्त बालक रहता है और जो यह बात देखती रहती है कि उसका बालक निरोगअवस्था में किसतरह शरीर की उन्नति करता है जरासी

बीमारी होते ही पहिचान जाती है कि बालक तन्दुरुस्त नहीं है जिस बातको हकीम डाक्टर बच्चे की बाबत नहीं जान सके उसको माता फौरन पाहिचान जाती है ऐसी दशा में माताओं को योग्य है कि बालक के नित्यप्रति मामूली रोगों को अच्छे प्रकारसे जाने जिससे कि वह छोटे २ रोगों को फौरन अच्छा करलें जोकि वेख़बरी में छोड़ दिये जावें और इलाज न होंगे तो वही भयानक रोग होजाते हैं ।

दूसरे जब माता मामूली रोगों से जानकार होती है तो अज्ञान स्त्रियोंके माफिक़ बहुत डरनहीं जाती जिससे आप खुद वखुद दुःखों से बचती है और बालकों को भी शीघ्र ही निरोग करलेती है यह बात नित्य के तजुरबे से प्रकट है कि जो लोग आरोग्यता के नियम केअनुकूल भोजन करते साफ हवामें रहते साफ़ मकान व कपड़े वगैरह को रखते व्यायाम यानी आवश्यकतानु-सार कसरत करते हैं ।

वह ही लोग आरोग्यता के अमूल्य और अपूर्व सुख का अनुभव करते हैं। इसी प्रकार जो सुज्ञानवती माताएँ अपने बालकों को बतलाये हुये नियम से भोजन कराती हैं और प्रबंध करती हैं उनके बालकों को बहुधा दवा खाने की ज़रूरत नहीं पड़ती।

अगर बालकको कोई रोग हो भी जावे तो माता को चाहिये कि बालक के मामूली भोजन की जगह कोई खास हल्का भोजन दें या बिलकुल बन्द करदें और घरसे बाहर न जाने दें बल्कि आराम से घर के अन्दर ही रक्खें साफ कपड़ा पहनादें और ओढ़ने बिछाने का कपड़ा भी साफ रक्खें मैला रहने से रोगों में और भी अधिकता होजाती है।

रोग होनेके चिह्न।

जब बालक को कोई रोग, होनेवाला होता है तो उसके चिह्न यानी लक्षण पहले ही से

मालूम होने लगते हैं। मसलन् बालकके दस्त की रंगत बदल जाती है। सफेद रंग या हरे रंग का दस्त आने लगता है पेट भारी और अफरा सा होजाता है और बालक का तालू गिर जाता है।

बालक के बदनकी जिल्द यानी (त्वचा) तन्दुरुस्ती में ठंडी और नर्म और गर्मी बरसात के मौसिम में पसीने से तर रहती है, लेकिन किसी प्रकार के रोग में खुश्क गर्म खुरदरीसी होजाती है मुँह भी सूख जाता है जीभ या तो लाल रंगकी या सफेद रंगकी होजाती है।

जब बालक को अजीर्ण यानी (बदहज्मी) के कारण पेट में दर्द होता है तो अपने हाथ को पेट की तरफ लेजाता है और अपने दोनों घुटनों को पेटकी तरफ खैंचलेता है और रोता है। होठों को अलग २ करके दांतों और मसूडों को निकाल देता है। जब पेट का ऐंठना बन्द

होजाता है तो पैरों को फैला लेता है और आराम से चुपका पडा रहता है जबतक कि फिर दर्द न उठे ।

खांसी वगैरह में बालक को सांस जल्दी २ आता है और हांपतासा है । पसली जल्दी २ चलती है नाकके दोनों नथनें भी जल्दी चलते और ऊपर को उठे रहते हैं । जब इसप्रकार के लक्षण बालक के दीखने लगें माता फौरन उसके छाती के रोगों की तरफ ध्यान दें और गफलत न करे ।

अगर बालक को खाँसी ऐसी उठ कि बड़ी देर तक खाँसता रहे और सांस भी न लेसके खाँसते २ मुँह लाल होजावे और पीछे से कै कर दे और खाँस करके दिनकी अपेक्षा रातमें कई दफ़ ऐसा बालक को होवे तो उसको कुकर खाँसी जाननी चाहिये और यह रोग दो

महीने से पहिले अच्छा नहीं होता इसवास्ते इलाज में घबराहट नहीं चाहिये ।

एक खास बात याद रखने के योग्य यह है कि जब बालक को कोई तकलीफ़ होती है तो वह पलंग के ऊपर लेटना नहीं चाहता और लिटाने में रोता है ।

अलावा इन अलामात के जब बालककी भूँख कम होजावे और अपने खिलौने के संग खेलना नापसंद करे उदास रहता हो और अंगूठोंको हथेलियोंमें दबाता हो सरकना और खड़ा होना न चाहता हो तो माता समझले कि उसको कुछ न कुछ तकलीफ खासकर पेटमें ज़रूर है

जब बच्चों के चुनचुने होजाते हैं तो लड़का हो या लड़की अपने पेशाबकी जगह को खुज-लाया करते हैं और सूतते रहते हैं माताको योग्य है कि इसका फौरन इलाज करें ।

थोड़े से मामूली रोगों के लक्षण लिखनेके

वाद अब बालकों के चन्द खास २ रोग और उनका इलाज लिखते हैं जोकि बालकों को अक्सर हुवा करते हैं जिनको माता को खुद इलाज कर लेना चाहिये जब कोई बड़ा ज़रूरत पड़े तो डाक्टर को बुलाकर इलाज करावें।

आँखका दुखना।

बालक के पैदा होनेके एक या दो दिन बाद आँख दुखने आजावे या किसी उमरमें दुखने लगे। कारण इसका सर्दीका लगना या किसी खराब हवाका आँखों के ऊपर असर होजाना है। लक्षण जब मामूली तौरसे आँख दुखने आजाती है तो आँखें सुर्ख होजाती हैं और वर्म होजाता है आँखों से चिपकता हुआ कीचड़ निकलता है जिससे दोनों पलक चिपक जाते हैं बालक दर्दके सबबसे अक्सर रोया करता है।

इलाज।

आँखों को दिनमें कई दफ़ा बोरिकलोशन

से जो २ रत्ती एक छटाँक खौलते हुए पानी में मिलाकर तैय्यार होता है धोना चाहिये। और यह लेप लगाना चाहिये।

फिटकरी, अफीम, रसौत पठानी लौंग मिश्री सब चीज़ें एक २ तोला अफीम $\frac{1}{2}$ तोला, पानी में पीसकर और पकाकर रखछोड़ें और दिनमें तीनदफे दोनों पलकोंके ऊपर लगावें अगर इसका कुछ हिस्सा आंखोंके अन्दर चला जावेगा तो उससे कोई नुक़साम न होगा बल्कि कुछ आराम मिलेगा।

लेकिन जो बच्चे मैले कुचैले घरोंमें रहते हैं जहांकी हवा खराब होती है उनकी आंखें दुखनेमें बहुत फूलजाती हैं और कीचड़से खूब चिपक जाती हैं खोलनेके वक्त पलकोंके अन्दर पीबके माफिक कीचड़ ज्यादा सा निकलता है बालकहरवक्त आंखें बंद रखता है और बन्द रहने से अन्दर ही अन्दर आंखकी पुतलीपर

अक्सर खराबी आजाती है इस तकलीफ से बालक को थोड़ा बहुत बुखार भी बना रहता है भूँख कम होजाती है ।

इलाज ।

गर्म बोरिकलोशन से जिसके बनाने की विधि ऊपर लिखी है बालक की आँखों को कई दफा पलक खोल २ कर धोते रहें कीचड़ जमा न होने पावें ।

और आँखोंके अन्दर१ रत्ती कास्टिक आधी छटाँक अर्क गुलाबमें मिलाकर दिनमें दो तीन दफे डालें और आँखोंको गर्म २ बोरिकलोशन से दिनमें दो तीन दफा सेकें अगर इससे दोतीन दिनमें आराम न होवे तो २० ग्रेनपानी १० रत्ती कास्टिक आधी छटाँक अर्क गुलाब में मिलाकर डाक्टर बालक के पलक लौटकर फुरेरी से लगावे, और गुनगुने पानीसे धोकर बादको एकदो बूँद कोनैनलोशन को दर्द कम करने

के लिये डाल दिया करें। (२ग्रेनयानी दो रत्ती आधी छटाँक अर्क गुलाब में बनावें) और बालकको साफ़ हवामें, रक्खें खराब हवासे यह मर्ज़ औरभी ज्यादा खराब होजाता है।

और बुखार व आँखों की तकलीफ कम करने की गरज़से एक हलका जुलाब भी दें कैस्टरऑयल सबसे अच्छा होता है छः महीने के बच्चेको ४ माशे और १ सालके उमरवाले को १ तोला पिलावें अगर बुखार ज्यादा आता होवे तो कुनैन रत्ती ½ या इयू कोनैन१ रत्ती १ वर्षके बालक को बुखार आनेसे पेश्तर दोतीन खुराक दूध में घोलकर पिलावें।

अगर बालक आँखोंको बन्द रक्खे और किसी वक्त न खोले और अंधेरेमें मुँह नीचा किये लेटे रहना पसन्द करे तो समझना चाहिये कि इस की आँखों की काली पुतली के ऊपर कोई ख़राबी आगई है फ़ौरन डाक्टर को बुलाकर

इलाज कराना चाहिये नहीं तो बालक छोटी अवस्था ही से नेत्रहीन होजावेगा।

कानका दर्द।

बालक का जब कान दुखता है तब उसको इस कदर तकलीफ रहती है कि वह दिनरात रोता है और रातको सो भी नहीं सक्ता और उसकी वजह से थोड़ा बुखारभी आजाता है।

कानमें दर्द सर्दी लगने से या कानमें मैल जमा होजाने से या कोई चीज़ उसमें पड़ जानेकी वजह से अक्सर होजाता है कभी २ और बीमारियों के कारण से भी कानमें तकलीफ़ होजाती है।

जब कानमें तकलीफ होती है तो कान गर्म होजाता है और उसमें खुजली होती है और दर्द रातको ज्यादा होता है बेचैनी और थोड़ा बुखारभी ज़रूर होता है अगर मुंहको खोले या रोवे तो भी दर्द अधिक होजाता है। कान

भीतर से सुर्ख और सूजा मालूम होता है और दूसरे दिन या उसी रोज़ उसमें से गाढ़ा २ मबाद आने लगता है, लेकिन मबादके निकलने पर दर्द कम होजाता है और चन्दरोज़ बाद मबाद पतला पानीसा आने लगता है।

इलाज।

पाहिले कानको देखना चाहिये कि उसमें मैल या कोई और चीज़ तो नहीं है अगर इन में से कुछ हो निकाल देना चाहिये अगर वैसे न निकल सके तो गर्मपानीसे पिचकारी लगा कर निकाल दें वरना डाक्टरको बुलाकर दिखावें।

अगर मैल ज्यादा हो और पिचकारी से न निकल सके तो ग्लेसरीन की पांच बूँद कान में सुबह शाम डाल दिया करें इसमें मैल खूब फूल जावेगा और फिर पिचकारी से जल्द निकल जावेगा।

अगर कानमें सर्दीकी वजहसे दर्द हो तो

रुइड से सेंक करदें या गर्म २ अलसी की पुलटिस बाँध दें और जब कान बहने लगे और मवाद आने लगे तो ग्लेसरीन में टिंकचर ओपियम मिलाकर कानमें डालाकरें । टिंकचर ओपियम अफीमका रस होता है और दोनों चीजें अंगरेजी दवाईखानोंसे ख़रीद करलें ।

जब कान बहुत दिनों से बहता होवे तो पिचकारी से साफ करने के बाद उसमें आयो-डोफार्म अन्दर डालकर ग्लेसरीन के तीन चार बूँद डालदें ऐसा करने से थोड़े दिनों में कान का बहना बंद होजावेगा ।

कान की तकलीफ के कारण जब बुखार होजावे तो पहिले केस्टरऑयल उमर के मा-फिक दें, और हलका भोजन दें अगर बालक सिर्फ मा का दूध पीता होवे तो माता खुद खिचड़ी और हलका खाना खावे ।

मुँह आजाना ।

छोटे बच्चों का मुँह अक्सर आजाया करता है और उससे उनको बड़ी तकलीफ होती है यहां तक कि दूध भी नहीं दबासके, अगर इलाज न किया जावे तो बहुत अर्से तक बालक को दुःख उठाना पड़ता है ।

मुहां कई किस्म का होता है मगर खासकर इसकी दो किस्में होती हैं सफेद और सुर्ख । सफद मुहां अक्सर बच्चों का बहुत छोटी उमरमें यानी पैदा होनेसे दो महीने तक होता है और तीन महीने के बाद शायदही कभी देखने में आता है , लेकिन दांत निकलने के ज़माने में भी कभी २ होजाता है ।

इसके होने का कारण—अधिकतर बच्चों के दूध हिलाने का अच्छा बन्दोबस्त न होने से यह रोग बच्चों को सताता है । यानी वे स्त्रियां अज्ञानतासे या माता को कोई ऐसा रोग होने

से कि जिसके कारण वह बच्चे को अपना दूध न पिलासके और ऊपरका दूध पिलावें तो वह उसकोहज़्म नहीं करसक्ता औरहाज़िमा बिगड़जाता है तो जीभ पर व होठों और गालों पर सफेद २ दाने से पड़जाते हैं और मुहां आजाता है।

गर्मियों के दिनों में यह रोग बड़ा ज़ोर पकड़ता है और उसी मौसिम में ज्यादातर होता है।

पहिले तो भीतर से मुँह लाल होजाता है बाद को छोटे २ सफेद २ दाने से तमाम मुँह में होजाते हैं और मुँह में दही की छोटी २ फुटकें सी दिखलाई देती हैं और होठ जीभ और गालों पर यह बहुत जियादा होते हैं कभी २ ऊपर के तालु और हलक में भी सफेद दाने होजाते हैं।

बच्चों को सफेद मुहां के साथ अक्सर क्या!

बलोक ज़रूर ही पतले दस्त आते हैं और उन दस्तों में खट्टी बू आती है।

इसके इलाज में पहिली बात यह है कि बालक को जहाँतक होसके ऊपरी दूध पिलाना बन्द करें और माताका या गायका दूध पिलावें और सफाईकी तरफ़ खासकर ध्यान रक्खें यानी जब माता बालकको दूध पिलावे तब अपने स्तनोंको गर्मियोंमें ताज़े औरजाड़ेमें गर्मपानीसे धोडाला करे और बालकको घुटी पिलाकर पेट साफ रक्खें। ग्रेपौडर यह अंगरेजी दवाईखानों में मिलता है ½ आधी रत्ती माताके दूधमें मिलाकर दिनमें तीनदफे दियाकरें औरजब दस्त आकर पेटसाफ़ होजावे तो नुसखा दें।

सौंफ भुनी हुई १ तोला, ईसबगोल १ तोला, बड़ी इलायची ६ माशे, पोस्तका डोरा ३ माशे सुहागे की खील ६ माशे इनसब दवाओं को कूट पीसकर महीन छानलें और दो महीने के

बच्चे को २ रत्ती इसी तरह उमरके माफ़िक कम या ज्यादा तनिदफे दियाकरें ।

और बालक के मुँहको एक पाव पानीमें दो तोला सोडा मिलाकर दिनमें हर आधे २ घंटे के बाद फुरेरी बनाकर धोते रहें इस तौरपर होशियारी करने से चारपांच रोज़में मुँह साफ हो जाता है ।

मुँह सोडे के पानीसे साफ रखना माताको स्तनों का दूधपीने के पहिले और पीछे साफ करना और बालक की गिज़ाका बन्दोबस्त रखना चाहिये यह तीन बातें सफेद मुहाँ के इलाज में सबसे ज़रूरी हैं ।

सुर्ख मुहाँ का होना ।

बालकों को लाल मुहां दांतोंके निकलने के दिनोंमें होता है उस वक्त मसूड़े सूजजाते हैं मुँहसे राल बहती है इसके साथ २ यातो बालकों को कब्ज़ होजाता है यानी दस्त नहीं

आता था पतले हरे पीले दस्त आने लगते हैं बालक अक्सर सोता रहता है।

इसके सिवाय दांत निकलने के जो लक्षण रहते हैं सब पाये जाते हैं। खेलना अच्छा नहीं लगता। मुँहसुर्ख होजाता है ज़ुबान और होठों के ऊपर लाल २ दाने मालूम होते हैं और वह फूटकर छोटे २ ज़ख्म पड़जाते हैं दूध नहीं पी सक्ता राल बहती है।

इलाज।

अगर दांत निकलने में देरी हो तो थोड़ासा सेंधानमक बारीक पीसकर और कपड़े में छानकर शहद केसाथ मिलाकर दांत निकलनेवाले मसूड़े पर दो दफ़ै दिनमें मलें और मुहाँ कमकरने के लिये शहद में भुना हुवा सुहागा मिलाकर दिनमें चन्द मर्तबा मुँहमें लगावें अगर कब्ज़ हो तो कैस्टरआयल दें और अगर दस्त आते हों तो सौंफ और ईसबगोल वाला नुसखा एक

दो रत्ती की मिकदारमें दिनमें तीन दफे माके दूधमें या शहद में मिलाकर चटावें, अगर कोई और तकलीफ हो तो उसके माफिक़ इलाज करें।

मुहँको साफ रक्खें और बालक के भोजन का बन्दोबस्त करें हलका भोजन दें सिर्फ माताके ही दूधपर रहता हो तो माताको हलका खाना दें अगर बुखार हो तो कुनेन या यूकोनेन देकर अच्छा करें और अगर शहद व सुहागे से अच्छा न होवे तो क्लोरेट आफ पुटाश १ माशे और खालिस शहद ८ माशे मिलाकर उसीमें से फुरेरीसे मुहँमें लगाया करें।

पतले दस्तोंका आना।

यह एक ऐसी बीमारी है कि जिसको मूर्ख से मूर्ख स्त्री और पुरुष जानते हैं और छोटे बालकोंके लिये बड़ा भयंकर रोग है बहुत से बालकों की मृत्यु इसीके कारण से होती है।

यह रोग बालकों को ६ महीने की उमरसे दो वर्ष के बीचमें जब उनको दांतोंके निकलने का ज़माना होता है अधिकतर होता है।

(१) यह रोग ज्यादातर तो बालक के भोजन में खराबी होनेसे होता है।

(२) दांतों के निकलने के ज़माने में यह रोग बहुत होता है लेकिन उसमेंभी बालकोंके भोजन में कुछ खराबी ज़रूर शामिल रहती है

(३) सर्दी के सबबसे भी बालक को दस्त आने लगते हैं।

(४) खराब हवा और खराब पानी के पीनेसेभी दस्त आने लगते हैं।

(५) जब बच्चों के पेटमें गेंडुए होजाते हैं तो भी दस्त लग जाते हैं।

बालकोंके दस्त देखने से मालूम होता है कि कभी तो उनको मामूली दस्त से दो चार ज़ियादा आजाते हैं। लेकिन रंगत दस्तकी

मामूली कभी सफेद रंगके दस्त आने लगते हैं जिसमें खट्टी बू आती है।

कभी पानी के माफिक़ पतले दस्त आते हैं जिसमें बालक का चन्द दस्तों के ही बाद वदन ठंडा होजाता है और आँखे अन्दर को घुस जाती हैं।

लेकिन जब आँतोमें वर्म होजाता है तो हरे रंग के चमकदार और चिपकते हुए दस्त आते हैं।

इलाज।

जब बालक को मामूली दस्त आते हों जो अक्सर गिजामें बदपरहेजी से होता है इसमें ग्रेग्रेसपौडर शुरूमें एकरत्ती की खुराक में दूध या पानीमें घोलकर दिनमें तीनदफा देना चाहिये या कैस्टरऔयल ६ माशेसे १ तोलातक पिलादेना चाहिये इससे पेटसाफ होजाता है और बादको सौंफ ईसवगोलवाला नुसखा

एक रत्तीकी खुराक में दिनमें दो या तीनदफे देनेसे दस्त मामूली आने लगता है ।

जब सफेद या पिंडोल्ल के रंगके दस्त आते हों तो मालूम होता है कि बालक का पित्त बड़ा खराब होगया है और हाज़मा बड़ा खराब हो-जाता है इसके साथ२ अक्सर कै भी आती है ऐसी हालतमें कैस्टरआयल शुरूमें ज़रूर देना चाहिये ताकि दस्तों से एकदफ पेटसाफ हो जावे बादको एकरत्ती ग्रे्प्रल पौडर और $\frac{१}{२}$ रत्ती सुहागेकी खील पानी या दूधमें घोलकर दिनमें तीनदफे देना चाहिये लेकिन खाना बालक का निहायत हलका होना चाहिये ।

दूधम आधापानी मिलाकर और पकाकर थोड़ा २ पिलाया जावे और वक्त पर भोजन दियाजावे थोड़े दिनोंमें बालकका दस्त असली तन्दुरुस्ती के माफिक़ आने लगता है कभी२ दूध हज़्म नहीं होता ऐसी हालत में मूँगकी

दालका पानी पिलाना या पतली खिचड़ी देना चाहिये। लेकिन अन्न बालकको १ $\frac{1}{2}$ सा- लकी उमरसे पहिले न देना चाहिये अगर इस से चन्दरोज़में दस्त ठीक न हो तो जाड़के मौसिम में जायफल६ माशे जावित्री६ माशे अफीम $\frac{1}{2}$ माशा लेकर सबको पीसकर बाजरे के बराबर गोली बनाकर एक २ गोली सुबह शाम देनेसे बालक को बड़ा आराम मिलता है।

बहुत पतले दस्त बालकों को दूध छुड़ाने के ज़माने से ४ वर्षके बीचमें होते हैं दूधपीते बालकों को कम होता है इसमें दस्त निहायत पतले पानीके मानिन्द और बड़े २ आते हैं रंगत दस्तोंकी अक्सर पानी के माफिक या कदरे हरापन लिये होती है और बालक एकदम से बहुत कमज़ोर होजाता है आँखें अन्दर को धसजाती हैं और हाथपैर ठंडे होजाते हैं नींद बिल्कुल जाती रहती है।

ऐसी बीमारी में सौंफ और ईसबगोलवाला नुसखा एक रत्ती, और ग्रेग्रेसपोडर १ रत्ती दोनोंको पानी या जरासे दूधमें घोलकर हर एक घंटेके बाद चार खुराक तक दें और बादको दो दो या तीन तीन घंटोंके बाद दें। या होम्योपेथिक का आरसीनिक या वैरेटर पएलवम की एक बूंदको आधीछटाँक पानीमें मिलाकर उसकी आठ खुराक करें और हरएक खुराक दस दस मिनटके बाद दिया करें।

ऐसी सख्त बीमारीमें बालकों के लिये होम्योपेथिक अच्छा सावित होता है। छोटे बालकोंको अफीम मिली हुई कोई दवा न देना चाहिये लेकिन बालकों को किसी किस्म के दस्त क्यों न आते हों सौंफ व ईसबगोल वाला नुसखा हर हालत में फायदा देता है।

कै का होना।

बच्चों को कै अक्सर होजाया करती है खास

कर दूध पीनेके बाद बालक थोड़ा बहुत दूध गिरा दिया करते हैं ।

जब बालक दूध ज्यादा पी लिया करता है या दूध पीनेके बाद थोड़ासा भी पेट दबता है फौरन बालक दूध गिरा देता है ।

लेकिन जब बालकों को दस्त आते हों या दूध हज़्म न होता हो तो दूध पीने के बाद फ़ौरन कै करदेता है और फिर घंटे दो घंटे क़ै होती है लेकिन जब बुखार होता है तो ऐसी हालत में जो कुछ पेटमें जाता है बराबर क़ै की राह निकल जाता है यहाँतक कि पानी या दवा जो कुछ दिया जाता है कै होजाता है जब क़ै बराबर होती है तो बालक को कब्ज़ होजाता है यानी दस्त नहीं आता और अगर आता है तो निहायत बदबूदार दस्त आता है नतीजा यह होता है कि बालक निहायत कम-ज़ोर होजाता है पीला पड़जाता है रोता रहता

है बदनकी जिल्द खुश्क होजाती है और मुँह खुश्क रहता है।

ऊपरभी बयान किया गया है कि बालकों को कै होने का सबब भोजन या दूध ज्यादा मिक-दारमें पिलाना है या पहिली दफ़का दूध या भोजन हज्म न हुवा हो और ऊपरसे भोजन खिलादेना होता है।

इस वास्ते माताको इस बातमें बड़ी साव-धानी रखनी चाहिये और इलाज में सिर्फ ग्रेग्रेसपौडर एक रत्तीकी मिकदार में एक वर्षके बालक को दिनमें तीन दफे देना चाहिये।

या सौंफ ६ माशे भुनी हुई सुर्ख इलायची के दाने छःमाशे सौंठ २ माशे इन तीनों चीज़ों को बारीक पीस छानकर एक रत्तीकी मात्रामें माता के दूध में मिलाकर पिला देने से कै का होना रुकजाता है।

अगर बुखारके कारण क़ै आती हो तो बुखार

का इलाज करना चाहिये और कै बन्द करने के वास्ते होम्योपैथिक एपीकाक की एक बूंद आधी छटाँक पानी में मिलाकर उसकी आठ खुराक करें और एक २ खुराक एक २ घंटे के बाद देने से कै बन्द होजाती है।

पेटमें दर्द होना, और पेट फूलजाना।

जब बालक के पेटमें दर्द होता है तो उसकी आंतों में ऐंठन उठती है। उस वक्त बालक अपनी टाँगों को ऊपर पेटकी तरफ़ खेंच लेता है और इधर उधर करवटें बदलता है, लेकिन बुखार नहीं होता बल्कि हाथ पैर उस वक्त ठंडे पड़जाते हैं पेट तन जाता है और क़ै भी हुआ करती है और कभी २ दस्त भी आजाते हैं।

जब बालकों के भोजन में बदपरहेजी हो जाती है यानी जब बालकको मामूल से ज्यादा दूध या खाना खिला दिया जाता है या ऐसी

चीज़ें जो हज्म नहीं होती बालक को खिलाई जावें तो बदहज्मी के कारण पेटफूल जाता है और दर्द होने लगता है।

जब बालक के पेटमें दर्द हो तो भूनेचनोंका आटा हींग मिलाकर पेटपर मलें। अगर इससे आराम न होवे तो कड़वा तेल और तारपीनका तेल आधा २ मिलाकर पेटपर मालिश करें।

और पेटपर सेंक करदें। सूखा पीपरमेन्ट शहद में मिलाकर थोड़ा२ चटावें, अगर बालक बड़ा हो तो पोदीना, कालानमक, भुनाहुआ जीरा और इलायची सब चीज़ें बराबर २ और नमक माफिक् का डालकर पानीमें पीसलें और गर्म करके थोड़ा २ पिलावें।

अगर कब्ज हो तो कैस्टरऔयल उमरके माफिक् देकर दस्त करादें। और जबतक दस्त न आजावे खाने पीनेको कुछ न दें। और बाद को भी हलका भोजन दिया जावे क्योंकि जो

कुछ दुःख होता है भोजनही की खराबी से होता है अगर भोजन का प्रबन्ध न किया जावेगा तो दुःख दूर होना कठिन होगा।

कब्ज।

कब्ज भी एक ऐसी बीमारी है जोकि बालकों को अक्सर होजाया करती है इसमें बालक को दस्त ठीक तौर से नहीं होता। रंगत दस्तकी सफेदी माइल होती है दस्त फिरनेके वक्त कभी एक सख्त गाँठ यानी सुद्दा सा निकलजाता है उसके बाद पतला दस्त आता है कभी २ दस्तबत्ती की तरह चपटा होता है अक्सर बालकों को दो २ तीन २ दिनतक विल्कुल दस्त आता ही नहीं है।

यह बात साफ प्रकट है कि बालक को कब्ज रहता है तो बालक को भोजन अच्छी तरह से हज्म होकर खून नहीं बनता। और चन्दरोज़के बाद बुखार व खाँसी आने

लगती है और अक्सर स्त्रियाँ इसरोग को बेपरवाई से छोड़देती हैं, भारतवर्षमें तो अज्ञान स्त्रियाँ अपने बालकों को अफीम देकर सुलाती हैं और नतीजा यह होता है कि और २ हानियाँ जो बालक को होती हैं उनके अलावा कब्ज़ जियादा होजाता है दोतीन बल्कि कभी चार २ दिनतक दस्त नहीं आता इस को रफा करने के लिये बालक को अपने पुराने हिंदुस्तानी तरीके के माफिक़ घुटीदेना चाहिये उसमें हरप्रकार के कब्ज़ दूर होनेकी दवारहती है इसके अलावा कैस्टरआयल उमर के अनुसार देकर दस्त करादें।

और उसके बाद ग्रेमेसपोडर आधी रत्तीसे एकरत्ती की खुराकमें दो या तीन मर्तबा देने से दस्त साफ होता रहेगा।

अगर अफीम खिलाने के कारण कब्ज़ हो तो उसका देना बन्द करदें और अगर सर्दीके

सबब से होजावे तो गर्म कपड़ा पहिनावें और दाहिनी तरफ नीचेकी पसलियोंके ऊपर रोज़ कड़वा तेल मालिश करें और ग्रेग्रेस पोडर $\frac{१}{२}$ या एकरत्ती की मात्रा शहदमें मिलाकर बालक को दिया करें।

जब बालक को गाय या भैंसका गाढ़ादूध पिलाने से कब्ज होगया हो तो फौरन कैस्टर-ऑयल देकर पेटसाफ करें और आयन्दा से आधा दूध आधापानी मिलाकर और पकाकर बालक को पिलावें और ग्रेग्रेसपोडर आधाया चौथाई रत्तीकी मात्रामें दियाकरें।

जब बहुत कब्जहो तो ग्लेसरीनको पिचकारी द्वारा बालक के गुदा में पहुँचाने से फौरन दस्त आजाता है और बालक की तकलीफ फौरन दूर होजाती है।

कभी २ नमक की डेली या साबुन तेलमें

मिलाकर गुदा के अन्दर रखदेने सेभी दस्त बहुत जल्द आजाता है ।

गोया कि जो तदबीरें और इलाज बनाये गये हैं उनके ऊपर चलने से ज़रूर बालक की तकलीफें रफा होजावेंगी ।

बुखार ।

बुखार एक ऐसी बीमारी है कि जिससे बालक जवान बूढ़ा पुरुष स्त्री अमीर ग़रीब सब ही जानकार हैं, और उससे दुःख उठाये हुये हैं।

यह रोग बालकों को अक्सर सताता है और थोड़ेही विकार से बालक इसमें फंस जाते हैं।

कारण—चूंकि बालकोंका शरीर अतिही कोमल होता है इसवास्ते थोड़ी ही गर्मी सर्दी के लग जाने से ऋतु के बदलने के समय भोजनकी खराबी से यानी अधिक खालेने से या ऐसी चीजें खाने से जो हज्म न होसकें बुखार होजाता है, दांतों के निकलने के ज़माने में

जब कोई थोड़ासाभी ऊपर से सबब आजावे तो तुरन्त बुखार होजाता है।

बुखार के लक्षणों को तो सबही जानते हैं अर्थात् जब बुखार आता है तो पहिले हाथ पैर सर्द पड़ जाते हैं शिर में पीड़ा होती है हाथ पैरों में दर्द होता है फिर बुखार तेज होजाता है और वदन छूने से बहुत गर्म मालूम होता है प्यास बढ़ जाती है शिर में और तमाम शरीर में दर्द होजाता है।

थरमामीटर लगाकर देखने से बुखार १०३ या १०४ दर्जे तक पाया जाता है और उस दशामें बालक बकने लगता है पेशाब थोड़ा और लालरंग का होता है अक्सर बालकोंके हाथ पाँव और मुँह ऐंठने लगते है और आँखे फिरने लगती हैं मुँह से झाग गिरते हैं और रोगी विल्कुल बेहोश रहता है यह सब लक्षण बुखार की तेजीके कारण हुआ करते हैं,लेकिन

मूर्ख स्त्रियाँ भुत या प्रेत लगजाना कहती हैं. उलटा सीधा इलाज करके बालक के रोग को और भी बढ़ादेती हैं ।

ऐसे लक्षण तेजीके साथ एकदिनतक रहते हैं बाद को कम होने लगते हैं और दो तीनदिनमें बिल्कुल रफा होजाते हैं । और बालक अच्छा हो जाता है जब बुखार उतरने को होता है तोरोगी को थोड़ा सा पसीना आता है ।

ऐसा बुख़ार बालकों को दांत निकलने के ज़माने में अक्सर हुआ करता है या हर उमर में बालकों को होसक्ता है ।

और जब चेचक या खसरा वगैरह होते हैं तो दो तीन दिन बाद रोगीके शरीर पर उन रोगों के दाने निकलते हैं और उन्हीं से उनकी पहिचान की जाती है और उन्हीं रोगोंके अनु॰ सार इलाज होता है ।

इलाज

यह बात सबपर प्रकट है कि रोग

कैसा ही छोटा क्यों न हो यदि उसका उपाय नहीं किया जावेगा तो बढ़जावेगा। इसवास्ते शुरूसेही इलाज करना सबको उचित है बालक को आरामसे पलंगपर लिटारक्खें और हलके कपड़े से उढ़ादें अगर खानाखानेके बाद बुखार आगया है तो गर्म पानी पिलाकर कै करादें नहीं तो जोर के वक्त शिरपै वहां दर्द रहेगा और बुखार बहुत देरमें उतरेगा अगर कब्ज हो तो कैस्टरआयल अवस्थाके अनुसार दें और बालक को भोजन कुछ न दें ज्वरमें भोजन देनेसे लाभकी जगह बड़ी हानि होती है, ज्वर के उतारने के लिये यह नुसखा पिलावें।

गुलबनफसा ६ माशे, कासनी ६ माशे, मुलेठी ६ माशे, रेशाखतमी ६ माशे, खीरा ककड़ी के बीज ६ माशे सौंफ ६ माशे पानी छः छटांकमें औटावें और जब दो छटांक रहजावे उतारलें और एक सालके बालक को एक

२तोला दो दो घंटेके बाद पिलातेजावें जबतक बुखार न उतर जावे जब पसीना आना शुरूहो जावे कपड़ा ज्यादा उढ़ादेना चाहिये ताकि पसी-ना जल्द आजावे और सूखने न पावे जब बुखार उतरजावे तो कुनैन या यूकोनेन आधी रत्तीसे एक रत्ती तक दिनमें तीन बार दूध में घोलकर दियाकरें लेकिन कैस्टरआयल या किसी और जुलाबी दवासे कोनैन देनेके पहिले दस्त ज़रूर करादेना चाहिये क्योंकि बुखार के पहिले कब्ज़ ज़रूर होजाता है।

बुखार में प्यास दूरकरने के लिये अर्क गा-ज़ुवां में थोड़ासा शर्वतबनफशा मिलाकर पिलावें अगर शिरमें दर्द हो तो धनिया, कपूर खस अर्क गुलाब में पीसकर माथे पर लगावें

बुखार की हालतमें यदि दस्त भी आतेहों तो सोडा और ईसबगोल वाला नुसखा १ या दो रत्ती की खुराक में दो तीन दफे देने से दस्त बँधकर आवेगा।

पीने के लिये औटाकर पानी पिलावें कच्चा पानी हर्गिज़ न दें अगर बुखारके संग खांसी भी हो तो मुलैठी का सत शहदमें मिलाकर दिन में दो दफे और रातमें दो दफे चटा दियाकरें। अगर ज्वर के साथ पेचिश भी हो तो बुखार के उतारने वाले नुसखे के साथ ६ माशे छोटी हड भी कुचलकर मिलादें।यहां सिर्फ सादे किस्म के बुखार का बयान और इलाज लिखा है अगर और और किस्मके ज्वर हो जावें तो उनका उसीप्रकार हकीम या डाक्टरसे इलाज करावें।

सादी सर्दी और खांसी।

छोटे बच्चों को सादी सर्दी और खांसी अक्सर होजाया करती है इसमें बालकों की नाक बहती है और आँखों से पानी आता है और गले में खुजली पड़ती है और खांसी भी आती है।

कारण इसका सर्दी का लगजाना ही है। यद्यपि छोटे बालकों को हर मौसिम में सर्दी

लगजाती है क्योंकि उनका अंग निहायत कोमल होता है परन्तु जब ऋतु बदलती है तो अक्सर बहुतसे बालकों को सर्दी और खांसी होजाती है इसके सिवाय मातायें अपने बालकों की अच्छी तरह से रक्षा नहीं करती हैं और उनके अंगखुले रखती हैं खासकर जब तमाम बदन पर खूब कपड़ा हो और पैर खुले रहें तो सर्दी पैरों द्वारा लगजाती है और खांसी होजाती है।

जब सर्दी होती है तो पहिले दिन बालक को बहुत तकलीफ होती है और बालक रोता है किसी तरह से चैन नहीं पड़ता माता को भी कुछ खबर नहीं होती कि बालक क्यों रोता है उसको बुखार थोड़ा बहुत उसके साथ हो-जाता है बालक किसी तरह खेलने में जी नहीं लगाता नाक बन्द होजाती है और सांस खैंच कर लेता है लेकिन दूसरे या तीसरे दिन जब तक बालक की नाक बहने लगती है तो बालक

का रोना कम होता है और कुछ खांसी भी आने लगती है।

इसका इलाज कुछ मुश्किल नहीं है बालक को सर्दी से बचावें और सुहागे की खील नागर मोथा और अतीस मुलैठी बराबर २ लेकर कूट कर कपड़े में छानलें एक साल से कम ऊपर के बच्चे को एक रत्ती शहद में मिलाकर दिनमें तीन मरतबे चटा दिया करें (या माता अपने दूध में घोलकर) पिला दिया करें।

वायनम एपीकाक—या वायनम एन्टीमनी की तीन बूंदे माता अपने दूध में मिलाकर तीन दफे दिन में पिलाया करें तो भी बहुत लाभ होता है।

अगर खांसी होजावे तो बालक की छाती को गर्म यानी ऊनी कपड़ेसे ढककर रक्खें और छाती के ऊपर तारपीन का तेल और सरसों का तेल बराबर २ मिलाकर छाती पर पीठपर

पसलियों के ऊपर मालिश करें। इसके सिवाय बालकों को दो तरह की खांसी और होती है।

पेटके विकार से खांसी होना।

(१) जब पेट के विकारसे खांसी उठती है तो खांसने के वक्त तेज आवाज मानिन्द भूकने के निकलती है और इस प्रकार की खाँसी दौरे से उठा करती है हरवक्त नहीं रहती और इस के साथ सर्दी के कोई लक्षण नहीं पाये जाते न हलक में कोई खराबी होती है।

लेकिन कव्वा कुछ बढ़ा और लटका हुआ मिलता है खांसने में बलगम भी नहीं निकलता है इलाज इस प्रकार की खांसीका पेट के विकार दूर होने पर निर्भर है अगर गलती से रोग न पहिचाना और बजाय पेटके इलाज करनेके सिर्फ मामूली खांसीका इलाज किया गया तो बहुत कम और बहुत कालमें बालक इस रोगसे छुट्टी पावेगा।

इसलिये पहिले बालकको घुट्टीसे या केस्टर-आयल से या ग्रेग्रेसपौडर देकर बालकको दस्त करावें और बादको नित्यप्रति ग्रेग्रेसपौडर १/४ या १/२ मुलैठीका सत्त १/२ रत्ती शहदमें मिलाकर दिन में तीन दफे एक सालके बालकको माताके दूधमें मिलाकर दिया करें बड़े बालक को उमर के माफिक़ खुराक दवाकी अधिक करें शहदमें मिलाकर चटाया करें और रोज़ाना हलकमें ग्लेसरीन और टेनिकएसिड फुरेरी से लगाया करें, इसतरह इलाज करने से बालक चन्दरोज़ में अच्छा होजायगा।

(२) दूसरे बालकको दाँत निकलने के ज़माने में रातको खांसी उठती है, ज्योंही बालक चारपाईपर लेटता है कि खांसी शुरू होजाती है और नींद नहीं आने पाती, लेकिन करीब दो २ घंटे के बाद खांसी बिल्कुल बन्द होजाती है और बालक फिर रातभर आरामसे

सोता है ऐसे बालकों की तन्दुरुस्ती में कुछ न कुछ ज़रूर खराबी आती है।

इलाज इस प्रकारकी खांसी का मामूली खांसी की दवाओं में अवस्थाओं के अनुसार (पुटासब्रोमाइड) देनेसे होता है।

नुसखा—अलीस नागरमोथा सत्तमुलैठी सुहागेकी खील छोटी पीपल पुटासब्रोमाइड इन सब दवाओं को बराबर बराबर लेकर पीस छानकर रक्खें और इसमेंसे सालभर के बालक को एक से दो रत्ती तक माताके दूधमें मिला-कर देवें और बड़ी उमरके बालकों को अवस्था के अनुकूल शहद में मिलाकर दिनमें तीन दफे और रातमें एक दफे दिया करें और छाती को तारपीन का तेल मलकर रूहड से सेंक कर दिया करें।

अगर अंगरेजी इलाज भी होता हो तो भी उसके साथ पुटाशब्रोमाइड ज़रूर शामिल करना होगा।

जो कुछ हमने ऊपर लिखा है उससे अधिक और छाती में कोई कठिन रोग होगया हो तो डाक्टर से इलाज करावें गफलत न करें।

पसलीका चलना।

यह बालकों का बड़ा कठिन रोग है। हरएक पुरुष और स्त्री इस बातको जानता है कि जब बालकों को पसली चलने का रोग होता है कि उनके प्राण बचनेकी आशा बहुत कम होती है।

यह रोग बालकों को छोटी अवस्थाओंमें ही अधिकतर हुआ करता है और लड़कियों की निस्बत लड़कों को ज्यादा होता है।

इस रोगमें फेफड़े के भीतर की हवाकी नालियों के बारीक हिस्सों में सूजन होजाती है जिसके कारण नालियों का रास्ता बन्द हो-जाता है हवा पूरी पूरी फेफड़ों में खून साफ करने के लिये नहीं पहुंच सक्ती। इस कारण से नीचे का हिस्सा छाती पे का

साँस लेनेके समय नहीं फूलता और गढ़ासा पड़ता दृष्टि आता है और इसीको पसलीका चलना कहते हैं।

यह रोग बालकोंको सर्दी लगजाने के कारण से होजाता है लेकिन कमज़ोर बच्चोंको और उन बालकों को जिनको अपनी माताका दूध नहीं मिलता और ऊपरी दूधसे जो जीते हैं और जिनके माता पिता को ऐसे रोग जैसे आतशक मानो गर्मीका रोग हो चुका हो या कण्ठमाला या और कोई कमज़ोर करदेने वाला रोग हो तो उनके बालकों को भी जरासी सर्दी लगजाने से पसली का रोग होजाता है।

दांत निकलने के ज़माने में अक्सर बालक इस रोग में फंसते हैं, लेकिन चार महीने मे कम उमर वाले बालकोंको यह रोग नहीं होता।

इस रोगकी पहिचान कुछ मुश्किल नहीं है पहिले बालकको जुखाम खांसी बुखार आता

है और फिर थोड़ी खांसी आती है लेकिन बल-गम नहीं निकलता। और न बच्चे बलगम नि-कालना जानते हैं इसकारण से बलगम छाती में रुका रहता है और बालक का सांस फूलने लगता है बालक माता का दूध पीना छोड़ देता है रातको बुखार ज्यादा होजाता है प्यास ज्यादा लगती है तकलीफ के कारण रातको नींद नहीं आती लेकिन सुबह होते २ बालक कुछ सोलेता है और जागनेपर रातभर का बलगम छातीपर जमा होजाता है इस सबब से खांसी बहुत उठती है और हांफी आती है बालकको प्यास अधिक लगती है, अगर बालक को खांसते २ कै आजावे तो बलगम निकल जाता है तो आराम मिलता है बालकको दस्त नहीं आता है पेशाब थोड़ा और गाढा उतरता है नथने फूले रहते हैं और वह बेचैन रहता है इधर उधरको करवटें लेता है ।

यदि इलाज से पांच छः दिनमें मर्ज कम नहीं हो तो बेचैनी बढ़ती जाती है देह गर्म होती है लेकिन दोनों पाथपैर ठंड रहते हैं चेहरे पर मुर्दनी सी छाजाती है कभी ठंडा पसीना आता है और बालक हरदम कमज़ोर होता जाता है।

इलाज में पहली बात यह है कि बालक को सर्दी से बचाने के लिये उसकी छाती पर तारपीन का तेल मलकर रुई से या फुलालेन से बांध दें और बलगम निकालने के लिये फौरन कै कराने वाली दवा दें और उसके साथ दस्त लाने वाली दवा भी शामिल करदें इन दोनों मतलबों को पूरा करने के लिये यह नुसखा दें।

उसारेरेबन्द आधी रत्ती केतोमिल १ रत्ती सोडा ५ रत्ती सकाकाक २ रत्ती इन सब दवाओं को मिलाकर १२ पुडियां बनावें और एक २ पुड़िया हर दो २ घंटे के बाद शहद में मिला

कर या माताके दूधमें घोलकर पिलावें जबतक कि बालक को दो तीन दस्त और दो एक मरतबे कै आजावे बादको इन पुडियों में से एक सुबह और एक शामको दिया करें। यह खुराक दो वर्षके बालकके वास्ते है कम या ज्यादा उमर वालों के वास्ते दवा की खुराक कम या ज्यादा करदेनी चाहिये। सिर्फ क़ै कराने को वाइनपएपीकाक ३० बूंद थोडे से पानीमें मिलाकर हर आध २ घंटे के बाद देनेसे खूब क़ै होकर कफ छातीसे निकल जाता है और सिर्फ दस्त लानेके वास्ते कैस्टर-आयल एक २ तोला एक सालके बालक को देनेसे दो तीन दस्त खूब आजाते हैं।

जिस कमरे में बालक लेटा हो उसकी हवा साफ रखने और गर्म रखने के वास्ते कोयले की अंगीठी पर पानी की डेगची रक्खी रहनी चाहिये और पानीमें लोवान डाल देना चाहिये

ताकि उसकी भपसे बालक की छाती को आराम मिले पर कोयले बाहर सुलगाके अंदर लावें ताकि अंदर धुवां न हो।

बालक की छाती के ऊपर अलसीकी पुल-टिसमें थोड़ी राई डालकर बांधना चाहिये और दिनरातमें कई दफ़ बदलना चाहिये।

यह बात खूब याद रखना चाहिये कि बालक को किसी दवामें नशीली चीज़ जैसे अफीम का कोई अंश नहीं हो, नहीं तो बालक के प्राण जाने में कुछभी संदेह नहीं रहेगा।

हिन्दुस्तानी दवाओंमें केसर कस्तूरी गोलो-चन और अपामार्गकी जड़ लेकर और मिलाकर घोटें ½ रत्ती की मात्रामें शहद और अदरखके अर्क के साथ बालक को दूध में घोलकर दिन नें दोतीन दफे देनेसे बड़ा आराम मिलता है। बालक को इस रोग में नींद नहीं आती और रोता रहता है, इसवास्ते नींद लाने के लिये

अज्ञानता से कहीं अफीम न देदेवें वरना मृत्यु शीघ्र हो जावेगी क्योंकि अफीम देनेसे बलगम सांसकी नालियों से नहीं निकलेगा और नालियां बन्द होकर दम घुटकर मृत्यु होजावेगी।

इस रोग में बालक को भोजन देने में भी बड़ी सावधानी रखनी चाहिये। यानी गाय का दूध थोड़ा पानी मिलाकर औटाकर और उसमें थोड़ी मिश्री और सोडाडाल कर थोड़ा थोड़ा वक्त से दिया करें आश जौ या सेव उबाल कर और उसमें थोड़ी मिश्री डालकर उसका रस देना भी बड़ा लाभदायक है, दूध अरारोट या कौरनफ्लोवर भी मिलाकर फकादें।

जब रोगी अच्छा होने लगे तब दवा और उसके भोजनमें रफ्त२ तबदीली करते जावें।

यह बात खूब याद रखनी चाहिये कि जहां रोगी लेटाहो वहां हर्गिज किसी प्रकारका धुवां न जाने पावे।

लेकिन ऐसे रोगी के इलाज करने में किसी योग्य हकीम या डाक्टर को ज़रूर अपनी सहायता के लिये बुला लेना चाहिये अगर योग्य वैद्य या डाक्टर न मिले तो मूर्ख आदमियों के हाथ में अपने प्यारे बच्चों को देने की निस्बत आप खुद जैसा ऊपर लिखा गया है उसके अनुसार इलाज करें।

शरीर ऐंठना या बांवट आना।

यह एक बड़ा भयानक रोग है, जोकि अक्सर छोटे बालकों को होता है और इसके दौरेसे हुआ करते हैं यानी जो लक्षण एक दफ़ा देखे जाते हैं वही थोड़ी देरके बाद फिर दिखलाई देते हैं।

लक्षण—जब रोग का दौरा होता है बालक बिल्कुल पीला पड़ जाता है, सूरत बदल जाती है, आँखे फटजाती हैं और चारोंतरफ को घूमती हैं, सांस रुक २ कर लेता है और बदन

ऐंठ जाता है हाथ अन्दरको मुड़ जाते हैं ऐसी दशा १ मिनटसे ५ मिनट तक रहती है कभी ५ या२० मिनटतक भी रहती है। लेकिन जैसा दौरा जोरका होता है उसी कदर थोड़ीदेर तक रहता है और जिसकदर हलका दौरा रहता है उसी कदर ज्यादा देर तक ठहरता है जब दौरा बिल्कुल रफा होजाता है तब बालककी सूरत अपनी असली हालतपर आती है और पसीनानिकलता है बादको आराम से सोजाताहै।

यह रोग कई कारणों से होता है इस-लिये चाहिये कि उन कारणों को ध्यान में रक्खें नहीं तो इलाज असम्भव होजायगा और रोग के परिणाम जानने में कठिनता पैदा होगी और नतीजा यह होगा कि घरवालोंको व्यर्थ दुःख और चिन्ता सागर में गिरजाना होगा इसके मुख्य कारण नीचे लिखेजाते हैं।

(१) जब बुखार जोरका होता है तो उसके

कारण बालकों को यह रोग होजाता है। इसको दूर करनेका सहज उपाय यह है कि बुखार कम कियाजावे तो उसके साथही साथ यहभी दूर होजावेगा।

(२) जब बालक ऐसे रोगोमें फसजाता है जिनके कारण उसके शरीर का बल और खून की ताक़त अत्यन्त ही कम होजाती है तो अन्त समयमें यह रोग उत्पन्न होजाता है अक्सर हकीम और डाकटर इस कारण को न जानते हुवे अन्तसमय में भी रोगी के शिरपर बर्फ या ठंडी दवायें लगातेहैं अगर इस वक्त कुछ इलाज काम देसक्ता है तो इसकी बल पहुँचानेवाली दवाएँ और शिरके ऊपर गर्म २ रोटी बाँधना कुछ काम देसक्ता है।

(३) जब दिमाग़ ही में कोई खराबी आजावे जैसा कि अक्सर चोटके लगजाने से होता है तो वेहोशी के साथ २ सिर्फ शिर और चेहरेके

एकही ओर रोग के लक्षण प्रकट होते हैं। ऐसी दशामें चोट वगैरह का ही इलाज करना चाहिये।

(४) बालकों के दांतों के निकलने के दिनों में भी यहरोग होता है और बहुधा बालकोंको डरके कारण यह पैदा होजाता है अक्सर दूध पिलाने के ज़मानेमें जब कि माता को चित्तका, कोई कठिन दुःख पैदा हो या माताको गुस्सा आवे तो ऐसे वक्तमें बालक माताका ज़हरमिला दूध पीने से इस रोगमें फंस जाता है।

कभी पेटमें कीड़े जानेसे भी यह रोग होजाताहै

इन कारणों को ध्यान पूर्वक पढ़नेसे साफ जाहिर होजावेगा कि जो कारण रोगका हो उसी को दूर करनेसे रोग दूर होजावेगा। यद्यपि हमने माताओंके जाननेके कारण इतना ज़रूर लिख दिया है तो भी वे किसी सद्वैद्य या डाक्टर को बुलाकर इलाज करावें यदि ऐसा न होसके तो खुद इलाज करें।

त्वचा यानी जिल्द के रोग ।

यद्यपि बालकों के त्वचाके भी बहुत से रोग होते हैं परन्तु यहाँ पर सिर्फ थोड़से मुख्य२रोगों का वर्णन करते हैं ।

(१) अन्होरी या मरोरी यह एक ऐसा रोग है कि जिसके वर्णन करने की कोई आवश्यकता नहीं है क्योंकि हरएक पुरुष और स्त्री इसको जानते हैं ।

यह गर्मी की ज्यादती और पसीना अधिक निकलनेके कारण शरीरपर छोटे२दाने निकल आते हैं जिनमें खुजली बहुत पड़ती है ।

इसके इलाज करनेकी अक्सर ज़रूरत नहीं पड़ती है, लेकिन जब खुजली ज़ियादा पड़े तो सफ़ेद चन्दन घिसकर और उसमें कपूर डालकर इन पर लेप करे इससे फायदा न हो तो सुहाग चौकिया एकतोला पावभर पानीमें मिलाकर और उसमें कपड़े भिगोकर बदनको पोंछने

से भी फायदा होता है अगर इससे भी काम न होतो तूतिया ६ माशे को आधसेर पानीमें मिलाकर कपड़े साफसे अन्होंड़ियोंपर लगाने से ज़रूर मरोरी बैठजाती हैं ।

फुड़िया ।

बालक की देह पर बहुधा फ़ुड़ियां निकला करती हैं वह कई प्रकार की होती है ।

(१) छोटे बालकों के शिरपर बालों के नीचे और कोहनीपर या घुटनोंपर और कभी २ गर्दन और गालोंपर छोटेछोटे दानेयानी फुंसी सी निकलती हैं और उनमेंसे पानी निकलकर खुरंट बनजाता है और उन फुंसियोंका चेप जहां २ लगता है वहाँपर नई फुंसियाँ निकल आती हैं। अतएव जब बालकों के खासकर लड़कियों के शिरपर ऐसी फुड़ियाँ निकलती हैं तो उसके बालोंके सबब मुद्दत तक सेहत नहीं होने पाती।

इस प्रकारकी फुड़ियों में खुजली बहुत

पड़ती है छोटे बालक तो खुजाते२ खून निकाल लेते हैं और जब खुंट छील डालते हैं तो घाव होजाते हैं।

इसप्रकार की फुड़ियाँ बालकों को उनके हाज़मे में विकार होनेसे होजाती हैं और कमज़ोर और निर्बल बालकों के भी होती हैं।

इलाज बालकों के हाज़िमा ठीक करनेके वास्ते पहिले घुटी में और बादको ग्रेग्रेसपौडर उमर के माफिक़ पानी या दूधमें घोलकर दिया करें, और ऊपर यह मरहम लगादें।

(१) जिंक औक्साइड ४ माशे, बोरिकएसिड ४ माशे, वैसलीन एक औंस यानी आधी छटांक, मिलाकर मरहम बनालें और दिनमें दो तीन मर्त्तवे लगावें।

(२) ईंगुर २ माशे, कापूर ४ रत्ती, (मोम तेल पका हुआ दो तोला मिला कर मरहम बनालें और फुड़ियों पर लगावें।

(३) मुर्दासंग ६ माशे, सफेदा काशगरी ६ माशे, कापूर २ माशे राल ६ माशे, घी धुला हुवा २ तोले पहिले रातको बारीक पीसकर कपड़े में छान लें और बादको घीमें मिला कर फूलकी थाली में डालकर सौ दफे पानी से खूब धोवें बादको और दवायें बारीक पीस और छानकर मरहम बनालें फिर फुड़ियों पर लगावें।

इन तीन नुसखों में से एक २ से ही रोग अच्छा हो जावेगा जब एक से फायदा न हो तब दूसरी दवा बनाकर लगावें।

एक और प्रकार की फुंड़ियां होती हैं जो कि अधिकतर दोनों होटोंपर और नाक के नथनों पर कभी २ माथे पर बुखार के अच्छे होजाने के बाद निकलती हैं, यह फुड़ियां छोटी २ होती हैं और बहुतसी पास २ निकलती हैं और उनमें पानी जैसा मवाद रहता है जो कि

थोड़े दिनों में गाढ़ा पड़जाता है और खुरंट बनकर उतर जाता है।

इलाज इसका कोई ख़ास नहीं है सादा मक्खन ही लगा देना काफ़ी होता है या सफेदा काशगरी और मुर्दासंग मक्खन में मिलाकर चन्दरोज सुबह शामको दो वक्त लगाने से फुड़ियां सूख जाती हैं।

खाज खुजली यानी खारिश।

खाज एक छूतदार रोग है यानी एक मनुष्य से दूसरे को लग जाती है और बड़ा दुःखदाई रोग है इससे घरके जितने मनुष्य होते हैं सब ही को तो यह रोग होजाता है इसके दानों के भीतर एक प्रकार का छोटासा कीड़ा रहता है इसवास्ते जहां इसका मवाद दूसरी जगह या किसी दूसरे आदमी को लगा तो तुरंत वहां पर दाने यानी फुंसी निकल आती हैं छोटे बालकों के हाथों की गाहियों में यह रोग

कम देखा जाता है बल्कि उनके पैर, पीठ, पेट और टखनों के पास अधिकतर दाने निकलते हैं।

जवानोंको जियादातर हाथों की गाहियों और नितम्बों पर होता है इसमें खुजली बहुत जियादा होती है खासकर जब बालक अपने बिछौने पर लेटता है और बिछौना गर्म होता है तो उस समयतो खुजली इतनी जियार्दती के साथ होती है कि बालक फुंसियों को नोच डालता है और खुरंट उखड़नेसे घाव होजाते हैं जिन का अच्छा होना बड़ा मुश्किल होजाता है।

इलाज—ऊपर लिखागया है कि यह रोग एक दूसरे को होजाता है इसवास्ते माता को उचित है कि उसको और बालकोंसे न मिलने दे नहीं तो उन बालकोंको भी यह रोग लगजावेगा और कमसे कम दोजोड़े कपड़े बालकके लिये रक्खेजावें ताकि रोज़ एक जोड़ा कपड़ा गर्म पानी में उबाल

कर सुखादिये जावें और दूसरा साफ जोड़ा पहना दियाजावे और यह मरहम बालक के जिस्मपर मलना चाहिये ।

कपूर	सफेदाकाशगरी	नौसादर	पारा
६माशे	६माशे	६माशे	६माशे
मोम	तेलचमेली	अर्कगुलाब	तूतिया
२तोले	१छटांक	२छटांक	२माशे

पहिले मोम को बारीक २ चाकू से टुकड़े करलें और कटोरी में डालकर आधी छटांक तेलके साथ हलकी आगसे गर्म करें जबकि मोम गलनेपर आवे तब बाकी तेल भी मिलादें और पारे के सिवाय कुल दवाओं को बारीक पीसकर छानलें और फिर सबको मिला कर घोटें बादको और मोमाका तेल पिला हुआ मिला कर आध घंटे तक खूब घोटें फिर थोड़ा थोड़ा अर्क गुलाब डालकर घोटते जावें जब तक कि तमाम अर्कगुलाब उसमें मिल जावे फिर किसी

चीनी याकांचके बर्त्तनमें रक्खें। यदिये नमिले तो साफ मिट्टी ही के बर्त्तन में ढककर रख छोड़ें और बालक के खुजली पर थोड़ा२ लगाकर अहिस्ता २ मालिश करें तो चार पांच रोज़ में खुजली अवश्य ही अच्छी होजावेगी। यह मरहम हज़ारों रोगियों पर अज़मा जा चुका है।

गन्धक भी इसकी खास दवा है आमलासार गन्धक शोधकर एक रत्ती एक वर्षके बालक को दोरत्ती दोवर्षके बालकको इसीतरह बीसवर्ष तक जितने वर्षोंका रोगी हो उसको दोरत्ती दूधके साथ खानेको दें और गन्धक का मरहम भी लगावें।

एक तोला बारीक छनी हुई गन्धक एक तोला पारा दोनों को खूब घोटें और बादको एक तोला मोम और एक छटांक मीठा तेल या चमेली के तेलमें पकाकर खूब घोटें और मरहम बनाकर खुजली के ऊपर लगा कर खूब

मालिश करें इससे जितने घाव होंगे वह भी अच्छे हो जायँगे और जो दाने होंगे वह भी अच्छे हो जावेंगे और फिर नहीं निकलते हैं।

दाद।

दाद भी एक ऐसी बीमारी है जोकि छूतदार है यानी एक आदमी से दूसरे को होजाता है और जिस्मके किसी जगह या शिरके ऊपर हो जाता है इसके गोल २ चकत्ते पड़ते हैं जो कि दुअन्नी से लेकर रुपये के बराबर होते हैं।

दाद के चकत्तोंपर पतला मैला छिलका सा होता है लेकिन उनके किनारे उठे हुए और लाल होते हैं उनमें बड़ी खुजली पड़ती है खुजलाते २ अक्सर पानी भी निकल आता है कभी २ घाव भी होजाते हैं।

जब दाद शिर के ऊपर होजाता है तो वहाँ के बाल उड़जाते हैं और गंज होजाता है लेकिन ज्योंही दाद अच्छा होजाता है बाल फिर उग

आते हैं। शिरके दाद बड़ी तकलीफ से और बहुत दिनोंमें अच्छे होते हैं। लेकिन शरीर के किसी अंगपर होने से जल्द अच्छे होजाते हैं।

इलाज में बहुतसी दवा हैं जिनके लगाने से दाद अच्छा होजाता है अगर नीबूके अर्कमें सुहागा मिलाकर दादपर लगावें तो चन्दरोज़ में दाद अच्छा हो जावेगा।

(१) टिंकचरआयोडीन की फुरेरी दाद पर लगाने से भी फायदा होता है।

(२) १ तोलापारा, १ तोला आमलासार गन्धक, १ तोला सुहागा, फिटकरी १ तोला, १ तोला नौसादर २ तोलामोम मीठातेल ऽ= । पहले मोम तेल में पकाकर छानकर रखलें और बाकी कुल दवाओं को बारीक पीसकर और छानकर मोम तेल में मिला खूब बारीक एक घंटे तक घोटें और दादपर लगावें यह मरहम बड़ा मुफीद है बहुत जल्द दाद अच्छा होजाता है।

यह मरहम बिल्कुल नहीं लगता ज़रूर आ-
जमाना चाहिये ।

(३) गन्धक, सुहागा, पारा बराबर२ लेकर
सिरके में एक पहर तक खूबघोटें जब घुटजा-
वे तब गन्धकके बराबर साबुन लेकर घोटदें
और गोली बनालें और गोलियोंको नीबू के
अर्क में मिलाकर दाद पर लगावें ।

बरसात फुड़ियां और घाव ।

छोटे बालकों के अक्सर बरसात में फुड़ियाँ
निकलती हैं और फूट २ कर घाव होजाते हैं और
बहुत दिनों में अच्छे होते हैं ।

बरसातके दिनोंमें बच्चोंका हाजमा खराब
होजाता है और उसी सबबसे खूनमें भी विकार
होजाताहै इस कारण से फुड़ियाँ बहुत निकलतीहैं।
इसलिये इलाज करते वक्त यह बात ज़रूर
होती है कि पहले बालक का हाजमा ठीक

कियाजावे और उसमें खून साफ करनेवाली दवाभी मिलादी जावे ।

इसवास्ते उशेबके साथ ग्रेग्रेसपौडर देनेसे दोनों काम पूरे होजातेहैं दिनमें तीन दफा पिलाना चाहिये और लगाने के वास्ते नीचे का मरहम बनालें ।

६ माशे मुर्दासिंग, ६ माशे सफेदा, ६ माशे सिंदूर, कापूर ६ माशे, २ रत्ती तूतिया, १ तोला राल, घीगायका ऽ— ।

(१) पहिले राल और घीको मिलाकर फूलकी थाली में १०० दफे पानी से खूब धोवें बाद को कुल दवाएँ मिलाकर घोट कर मरहम बनालें और फुड़ियोंपर या जख्म पर लगाया करें ।

(२) कत्था पपड़िया, कौड़ी की राख अर्थात् (भस्म) मुर्दासंग, बराबर २ लेकर मरहम में मिलाकर लगाने से बहुत फायदा होता है अगर जख्म ज्यादा बढ़े होजावें तो आयोडो-

फ़ार्म का मरहम लगावें आजकल इस दवा को सब लोग जानते हैं ।

हड्डीका टूटजाना या जोड़ उखड़ जाना ।

अक्सर बालकों के गिरजाने से या किसी चोटसे उनके हाथ, पैर, या हँसली की हड्डी टूटजाती है या किसी जगह की हड्डी उखड़जाती है तो जो दुःख बालक पर पड़ता है वहही उसको जानता है इसका इलाज घर नहीं होसक्ता पर डाक्टर से फौरन् इलाज कराना चाहिये देर न होनी चाहिये ।

चोट और घाव ।

कुचल जाना—जब किसी जगह शरीर में चोट लगे और खून न निकले बल्कि खाल नीली पड़ जावे और थोड़ा ऊपर को उभर जाय तो उसको कुचल जाना कहते हैं ।

इसका इलाज बहुत सरल है यानी चोट के ऊपर कपड़े में बर्फ बांधकर लगावे या सिर्फ

खूब ठंडे पानी की गद्दी ही बाँध दें दो एक रोज़ में चोट अच्छी हो जावेगी। अगर चोटसे खून रिसने लगे तो फिटकरी पानीमें डालकर बांधना चाहिये उससे खून बन्द होजावेगा।

जख्म।

जब चोट लगने से जख्म होजावे तो उस में राख या रेशम जलाकर हर्गिज़ न भरें यदि खून बहता हो तो फिटकरी पानी में डालकर और उसमें गद्दी भिगोकर जख्म पर खूब कसकर बांध दें इससे खूनका बहना बन्दहो जावेगा बादको शफाखाने लेजावें क्योंकि अभी हमारे यहांकी स्त्रियों को इतनी योग्यता नहीं है कि जख्मों के इलाज नियमानुसार करसकें अगर शफाखाना पास न हो तो आयोडोफार्म का मरहम या और जो कई एक पीछे फुंसियों के मरहम लिखे हैं उनमें से कोई मरहम लगा कर रोजाना पट्टी बाँधदिया करें।

जलजाना ।

बच्चोंका शरीर बहुत कारणों से जलजाता है यानी बदनपर गर्म पानी या दूध गिरजावे, घी तेल गिर जावे, आगके ऊपर हाथ, पैर, पड़-जावे, या कपड़ोंमें आग लगजाने स बहुतसा हिस्सा बदन का जलजाता है मिट्टीके तेलकी डिब्बी कपड़ों में गिरजावे और उसमें आगलग जावे तो बालक इतना जलजाता है कि आशा जीवन की भी जाती रहती है ।

जब बालक जलजाता है तो वहाँपर छालेपड़ जाते हैं और उनमें बड़ी जलन पड़ती है कि बालक किसी तरहसेभी चैन नहीं पाता है और रोया करता है, जब छाले फटजाते हैं तो उनमें से पानी निकलजाता है और घाव होजाते हैं और उनमें से मवाद निकला करता है ।

इलाज—दर्द के रफा करने के वास्ते एक वर्षके बच्चे के लिये एककतरा दो वर्ष के लिये

दो कतरे इसीप्रकार बीस वर्षतक जितने उमर का बालक हो उतनेही कतरे टिञ्चरओपियम थोड़े से पानी में मिलाकर पिलादें। और जले हुए पर तुरन्त सोडे को पानी में मिलाकर लगावें इससे जलन बन्द होजावेगी और छाले भी नहीं पड़ने पावेंगे अगर सोडा मौजूद न हो तो बराबर २ चूनेका पानी और अलसी या तिलोंका तेल मिलाकर लगावे अगर यह भी न हो तो सिर्फ मीठातेल ही लगादेना चाहिये और रुई रखकर बाँध देवें ताकि हवा न लगने पावे, लेकिन जिस वक्त चूनेका पानी और तेल मिलाकर तैयार करलिया जावे तब जो आटा लगा हो उसे फौरन साफकर डालना चाहिये क्योंकि आवले टूटनेपर आटा कड़ा हो जावेगा और नहीं छुटेगा अगर छाले टूटकर जख्म होजावे तो आयोडो फार्म या किसी मरहम से नित्यप्राति घावोंपर लगाकर बांधदिया करें।

रोज़की पट्टी बदलने से इस बातपर ध्यान रखना चाहिये कि घाव खुला न रहे फौरन पट्टी बदलना चाहिये दूसरी बात ध्यानके लायक यह है कि पांव जल जावे तो वहाँपर उन जोड़ों के सिकुड़ जानेका भय रहता है इसलिये जोड़ हमेशा सीधा रखना चाहिये नहीं तो ज़रूर ही जोड़ सिकुड़ जावेगा।

वर्र, बिच्छू, शहदकी मक्खीका डंक मारना।

वर्र, बिच्छू और शहदकी मक्खीके डंक मारने पर जो दर्द होता है उससे कौन स्त्री और पुरुष जानकार नहीं है जो दुःख और जलन इनके डंक मारने पर होता है वह लिखने में नहीं आसक्ता केवल अनुभवही से मालूम होता है

इलाज—इनके डंक मारने के अनेक इलाज हैं, बिच्छू के डंक मारनेपर अपामार्ग जिसको अऊंजाफारा भी कहते हैं उसकी जड़ घिसकर डंकपर लगाते हैं तो बहुत जल्द आराममिलता है

और नौसादर और गीला चूना मिलाकर सुँघाने से दर्दमें फौरन कमी होजाती है।

पुरानी सुपारी को बारीक कूटकर चिलममें रखकर हुक्केकी तरह पीनेसे बड़ी जल्दी दर्द आराम होता है।

शहद की मक्खी और बर्र के डंकपर लोग दियासलाई रगड़तेहैं,एमोनियाकी फुरेरी लगातेहैं।

लेकिन मट्टीके तेलको डंककी जगहपर मलनेसे सूजन और दर्द कम होता है।

यह दवाएं जो ऊपर लिखा गई हैं इनको हर किसीने आजमाया होगा,मगर एक दवा जिसको डंक मारने पर फौरन लगादेने से तुरन्तही दर्द दूर होता है और वर्म बिल्कुल नहीं होता है उस को आजतक किसीनेभी नहीं आजमाया होगा। मैं अपने ऊपर व अपने कुटुम्बियों पर और बीमारों पर खूब आजमानेके बाद लिखता हूँ आपक लिये इस विषयमें वह अपूर्वदवा है उसका नाम

टिंक्चरस्टील यानी फौलाद है जोकि हरएक औसत हरघरमें इसकाम के लिये रखना चाहिये

कान व नाक में किसी चीज़ का चला जाना ।

कान—बहुधा छोटे बालक खेलमें कान के अन्दर गेहूँ, चना, कौडी, वगैरह डाललेते हैं। ऐसी हालत में मातापिता को यह होशियारी रखनी योग्य है, कि उस वस्तुके निकालने में जल्दी न करें निकालने के समय वह चीज़ और अन्दरको न घुसती जावे, जैसा कि अक्सर होता है जिसके कारण बालकको तकलीफ़ ज़ियादा बढ़जाती है और फिर निकलना भी कठिन होजाता है।

अगर कानके भीतर की चीज़ आंखों से नज़र आवे और गोल न हो तो चिमटी वगैरह से पकड़ कर निकालने की कोशिश करें यदि न निकले या चीज़ गोल हो और अन्दरको

घुसगई हो तो हर्गिज़ न छेड़ें और डाक्टर के पास जाकर निकलवावें।

नाकके अन्दर।

नाक के अन्दर भी अक्सर बालक कौड़ी, चना, चिया वगैरह डाल लेते हैं। इसमें भी वही होशियारी दरकार है कि निकालने में वह वस्तु और अन्दर को न चली जावे, अगर बाहर से दृष्टि पड़े तो किसी चिमटा से पकड़ कर निकालें वरना डाक्टर के पास जाकर ही निकलवावें।

किसी चीज़का निगल जाना।

बालक अक्सर गुठली व गोली, बटन, पैसा मुँह में रख लेते हैं तो खेलते २ निगल जाते हैं।

इलाज—जैसे गोली व गुठली निगल जावे तो कोई भयकी बात नहीं है, वह पाखाने के साथ लिपट कर दस्तके साथ निकल जावेगी, ऐसी दशामें जुलाब हर्गिज़ न दें बल्कि उसको उलटा

हलुआ वगैरह चीज़ें खिलावें जिससे दस्त बँध जावे और वह चीज़ दस्तके साथ निकल जावे, अगर कहीं भूलके दस्तकी दवा देदी गई तो उससे उसका निकलना अतिकठिन होजावेगा।

लेकिन जब बटन या पैसा, चौअन्नी, दुअन्नी वगैरह बालक निगल जावे तो उसीवक्त एक तोला राई बारीक पीसकर और गर्म पानी में मिलाकर पिलादें ताकि क़ै होजावे और कै के साथ निकल जावे।

अगर चीज़को निगले हुए ज़ियादा देर होगई हो तो कै न करावें बल्कि दस्तके साथ उसके निकलने का बन्दोबस्त करें और उसके लिये जुलाब कदापि न दें बल्कि हलुआ खीर वगैरह कब्ज़ करनेवाली चीज़ें खिलावें और उसके माफिक़ थोड़ी अफीम देदें ताकि एकदो रोज़ दस्त न आवे।

लेकिन न जानने के कारण गलतीसे होता

यही है कि जुलाब देते हैं फल उसका उलटा ही होता है।

इसवास्ते इसके पढ़नेवाले ऐसी गलती हर्गिज़ न करें और न औरोंको करने दें।

अक्सर बालक सुई या पिन मुँहमें रखलेते हैं, और जब ध्यान दूसरी तरफको हुवा वह मुँह के अन्दरसे खिसककर पेटमें चलीजाती है ऐसी दशा में भी जैसी और जगह माता पिता गलती करते हैं यहां भी वही गलती यानी फौरन अंडीका तेल या और कोई जुलाब देते हैं जिसका फल यह होता है सुई या पिन रहजाती है और आंतोंको छेदती है।

इसवास्ते जुलाब कदापि भूलकर भी न दें बल्कि अफीम या और कोई कब्ज़ करनेवाली चीज़ दें और हलुआ खीर वगैरह खिलावें।

कुत्तेका काटना।

यह तो नित्यप्रति देखा जाता है कि कुत्ते आद-

मियों और बालकोंके काटा करते हैं। बाज कुत्तोंकी आदत काटने की होती है जहाँ किसी नये आदमी को देखा दौड़कर काटलिया या जब कुत्ते आरामसे रास्ते में पड़े हों और कोई भूलमें उनके ऊपर पैर रखदे तो यकायक काटलेता है

जब कुत्ता पागल न हो तो जहाँ काटाहो वहाँ पहिले जख्म खूब दबाकर उसका खून निकाल दें और बादको कारबोलिकएसिड या कास्टिक लगादें। गाँवमें अक्सर घावके अन्दर लालमिर्चें या चूना भरदेते हैं यह भी अच्छा है मतलब जख्म को जलादेनेसे यह होता है बादको पानी की गद्दी बाँध दें।

लेकिन जब कुत्ता पागल हो और उसने बहुतसे आदमी काटे हों तो पहिले जख्मसे थोड़ा ऊपर कसकर बाँध दें और जख्म को नश्तर से बढ़ादें बादको जो लालदवा कुओं में डाली जाती है वह बारीक पीसकर जख्म के अन्दर

भरदें और बादको बीमारको कसौली इलाजके लिये भेज दें। कसौली इलाजके लिये भेजनेमें आने जानेका ख़र्च भी सरकारसे मिलता है इस के लिये एक अर्ज़ी कलक्टर ज़िलाको देनी होती है, कुत्ते के काटे जानेपर ज़रूर्ही कसौली जाना चाहिये वहां इसका इलाज मुफ्त होता है नहीं तो दोतीन दिनमें ही कभी २ ज़ियादा दिनोंके बाद आदमीभी बावला होकर मरजाताहै

कसौली पहाड़ पर अम्बाले ज़िले में एक जगह है जहां पर एक शफ़ाख़ाना पागल कुत्तों व सियारों के काटे हुओं का इलाज होता है सिवाय इसके और कोई जगह हिन्दुस्तानमें इस के इलाज की नहीं है। कसौली कालका होकर जाते हैं जो ई. आई. रेलवे के अन्तमें हैं यहां से कसौली ६ मील है घोड़े और डांडी और रिकशा जिसको घोड़ेकी जगह आदमी घसीटते हैं स्टेशन ही पर मिल जाते हैं। और पहाड़

की चढ़ाई पर चलकर तीन चार घंटे में कसौली पहुंच जाते हैं। वहां अस्पताल में कुछ कोठरी बीमारों के वास्ते बनी हैं पर वह हरवक्त खाली नहीं मिलती इसवास्ते कसौली की वस्ती में कोई कोठा या छोटा सा मकान लेकर रहना पड़ता है। एक दो होटल भी हिन्दुस्तानियों के लिये बने हैं पर उनमें किराया २) रोज़ से कम नहीं है और वहां तपेदिक्के बीमार अक्सर रहते हैं। कालका से एक छोटी रेल शिमले को जाती है उसपर सवार होकर धर्मपुर स्टेशन तक जा सकते हैं और वहां से तांगे कसौली को मिल जाते हैं यह भी कसौली जाने का रास्ता है। वहां इलाज करीब २० दिनके होता है एक पिचकारी से कुछ दवा अंदर पहुंचाई जाती है पर कुछ दर्द नहीं होता है।

॥ इति ॥

शरीरका वर्णन ।

मनुष्यके तीन धर्म कहे जाते हैं। शारीरिक, सामाजिक और आत्मिक इन तीनों ही का पूराकरना मनुष्यका कर्तव्य है पर स्मरण रहे कि शारीरिक धर्म पर सबही धर्म निर्भर रहते हैं इसी कारण शारीरिकधर्म की रक्षा परम आवश्यक है लेखकने यह पुस्तक शरीर को पुष्ट और निरोग रखने के लिये लिखी है पर शरीर की बनावट का थोड़ासा हाल जानेबिना शरीर की रक्षा अच्छीप्रकार नहीं होसकती इसीकारण शरीरका कुछ वर्णन किया जाता है ताकि इस पुस्तक के समझने में कठिनाई न हो और शारीरिकधर्म भी भलीप्रकार पूरा होसके। शरीर बड़ी ही विचित्र कल है जिसके वृतान्तसे परमात्मा की महिमा पूर्णतया विदित होती है आशा है कि पाठकगण इससे बड़ा लाभ उठावेंगे

शरीरकी बनावट ।

मनुष्यका शरीर छः वस्तुओंसे बनाहुआ है—

अर्थात् (१) हड्डी (२) उपहड्डी या कुर्री (३) पट्ठ या पेशी, (४) स्नायु या ज्ञान तन्तु,(५ नस और नाडी और (६) खाल से ।

हड्डी—हड्डियां सम्पूर्ण शरीरको सहारेहुये हैं, शरीरका आकार और दृढता इन्हीं से है, यही भीतरी अंगों की रक्षा करती हैं। छोटी बड़ी सब हड्डियां २४६ हैं इनमें हिलने झुलने के वास्ते कई जोड़ हैं जैसे घुटने कोहनी और अंगुलियोंकीहड्डियां जोड़ोंके कारण हिलझुलसकती हैं। बालकों की हड्डियां मुलायम और लचकदार होती हैं इसी कारण उनकी हड्डी टूटने की जगह मुड़ जाती है। जवानों की हड्डी दृढ और कडी होती है इसीवास्ते वह मामूली चोट सुगमता से सहलेती हैं। बूढ़ों की हड्डियां दुर्बल होजाती हैं इसीलिये वह थोडी सी भी चोट से टूट जाती हैं। हड्डियां २५ वर्ष की आयु तक बढ़ती रहती हैं इसीकारण यह कहा

जाता है कि मनुष्य २५ वर्ष का होने पर पूरी जवानी पर पहुँचता है और इससे पहिले इसका विवाह करना बड़ी मूर्खता है।

चित्र (क)

चित्र नं० (क) में केवल सब हड्डियां ही दिखलाई गई हैं इसमें नं० १ खोपड़ी की हड्डी है जिससे भेजे अर्थात् दिमागकी रक्षा होती है; नं०२ हंसलीकी हड्डियां गर्दनके दोनों ओर हैं; नं०३ गर्दन की हड्डी है और उसको सहारे हुये है; नं० ४ छाती की हड्डी है जिससे पसलियां जुड़ी हैं. नं० ५ रीढ़की हड्डी है जो पीठ में होती है इसमें ३३ टुकड़े हैं जिनकी वजह से पीठ झुक सकती है इसके भीतर खोखरा है उसमें भेजे का सा गुदा अर्थात् मेरुरज्जू या हराममग़ज रहती है, नं०६ पसलियां हैं, १२ पसलियां दोनों ओर छाती के होती हैं ऊपर की ७ पसलियां तो छाती की हड्डीसे जुड़ी होती हैं और नीचे की ५ पसलियां अलग रहती हैं इनसे फेफड़ों, दिल, तिल्ली और जिगरकी रक्षा होती है. नं०७ कंधेकी हड्डी है; नं० ८ भुजा की हड्डियां हैं, अर्थात् कंधे से

कोहनी तक एक हड्डी होती है, नं० ९ और १०
कलाईकी हड्डियां हैं अर्थात् कोहनी से पहुँचे
तक दो हड्डियां होती हैं, नं० ११ पहुंचे का
जोड़ है, नं० १२ कूल्हेकी हड्डी है जिस पर सारा
धड़ ठहरा हुआ है नं० १३ रानकी हड्डी कूल्हे
से घुटने तक होती हैं, नं० १४ घुटनेका जोड़ है;
नं० १५ और १६ पिंडलीकी हड्डियां हैं जो घुटने
से टखने तक होती हैं; नं० १७ टखने का जोड़ है,
नं० १८ हथेलीकी हड्डियां हैं, नं० १९ तलुवे की
हड्डियां हैं, नं० २० हाथ की अंगुलियों की
हड्डियां हैं और नं० २१ पैरकी अंगुलियों की
हड्डियां हैं अंगूठोंमें दो दो हड्डी होती हैं और
सब अंगुलियों में तीन तीन हैं।

चोट लगनेसे हड्डी टूट सकती है और उस
का जोड़ भी उखड़ सकता है। कभी२ हड्डी
टूटजाती है और ऊपरी घाव नहीं होता, कभी
घावभी होजाता है और कई जगह से टूटभी

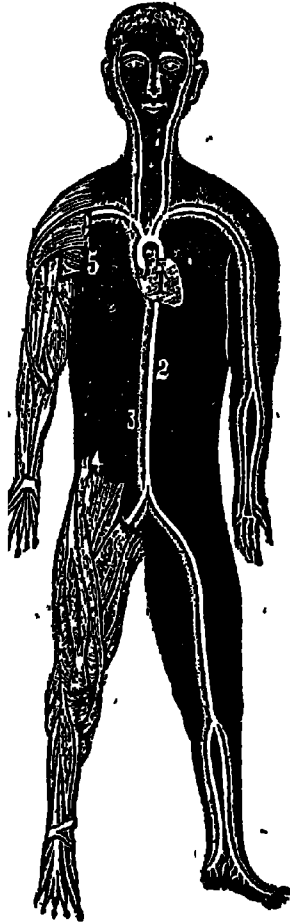
जाती है। हड्डी टूटने की यह पहिचान है(१) पीडा होती है (२) सूजन होजाती है (३) अंग का ऊपरी आकार बदलजाता है (४) हिलाने पर हड्डी बजती है और उसमेंसे आवाज निकलती है। खोपड़ी की हड्डी टूटनेसे दिमाग परभी बडी चोट आसकती है खोपडीका टूटा हुआ टुकड़ा दिमाग में घुसजाता है।

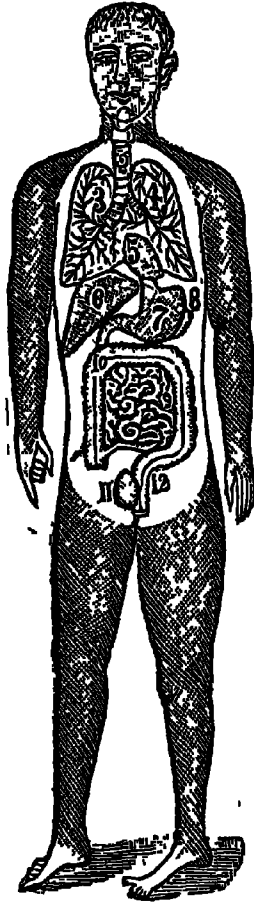
हड्डी अपने जोड़की जगहसे उखड जावे तो यह चिन्ह उत्पन्न होजावेंगे (१) पीड़ा (२) सूजन (३) जोड़के आकार का बदलजाना (४) जोड़का हिलना झुलना बंद होजाना। यदि सूजन अधिक हो तो सम्भव है कि कुछ कालतक हड्डी उखड़ने का हाल मालूम न हो

कुर्री—हड्डी की अपेक्षा यह मुलायम और लचकदार होती है। यह प्रायः हड्डियों के जोड़ की जगह मिलती है पर कान के बाहरी

भाग और नाक के दोनों नथनों के बीच में भी कुर्री ही होती है।

पट्ठे—पट्ठे मांस के टुकड़े होते हैं जो हड्डियों पर लिपटे रहते हैं। यह गिनती में ४६८ होते हैं। इनमें फैलने और सिकुड़ने की शक्ति होती है और इनकी इस शक्ति से शरीर हिलता भुलता है। कुछ पट्ठे तो ऐसे हैं कि जिनको हम अपनी इच्छानुसार हिला सकते हैं जैसे टांग, हाथ, और गर्दन के पट्ठे; और कुछ पट्ठे ऐसे हैं जो हमारी इच्छा से नहीं हिल सकते जैसे पेट के पट्ठे। सब पट्ठों का पोषण रक्त से होता है जो नाड़ियों द्वारा इनमें पहुँचता रहता है।

चित्र (ख)

चित्र नं० (ख) में एक हाथ और पैर के पट्ठे दिखलाये गये हैं इसीतरह ये सारे शरीर में लिपटे हुये हैं ।

ज्ञान तन्तु—ज्ञान तन्तु बारीक २ सूतके डोरे से होते हैं जो दिमाग और मेरुरज्जु से निकल कर सब पट्ठों में जालकी तरह फैले हुये हैं । इन्हीं के द्वारा दिमाग सब पट्ठों पर काबू रखता है और त्वचा का ज्ञान प्राप्त करता है। यह ठीक तार का सा काम करते हैं । जब हमारे जीमें हाथ हिलाने की आई तो दिमाग में यह इच्छा उत्पन्न हुई उसने इन ज्ञान तन्तुओं द्वारा हाथ के पट्ठों को आज्ञा दी और पट्ठों ने अपने सिकुड़ने की शक्ति से हाथ को हिला दिया जब हाथ को गर्मी या सर्दी लगी तो हाथ के ज्ञान तन्तुओं ने दिमाग तक झट खबर पहुंचादी और उसको गर्मी या सर्दी का ज्ञान होगया ।

चित्र (ग)

चित्र(ग)में ज्ञान तन्तुओंका जाल दिखलाया गया है।

नस और नाड़ी—सारे शरीरका पोषण रक्त से होता है जो दिलमें से नाड़ियोंके द्वारा शरीरके सब भागोंमें पहुंचता है और नसों के द्वारा फिर दिलमें आजाता है। नस और नाडी एक ओरतो छोटी २ रगोंसे आपस में मिलीहुई हैं और दूसरी ओर दिलमें मिली हैं, इस प्रकार इनके द्वारा सम्पूर्ण शरीरमें रक्त घूमता रहता है। दिल इस रक्तके दौरेका सदर मुकाम है यह नाड़ियों के द्वारा शुद्धरक्त शरीर में पहुंचता है, और उसी रक्तको शरीर पोषणके लिये फिर शुद्ध करने के निमित्त वापिस प्राप्त करलेता है। यह अशुद्ध रक्त नालियों के द्वारा फेफड़ों में चला-जाना है और सांसकी हवासे शुद्ध होकर दिल म आजाता है और नाड़ियों के द्वारा शरीर में पहुँचता है। इसीप्रकार रक्त शरीर में हरदम

घूमता रहता है। दिलकी चाल और धड़कन और रक्तका वेग नाड़ियों को दबाकर देखने से भी मालूम होता है जैसे वैद्य लोग पहुँचे के पास की नाड़ी को दबाकर देखलेते हैं नाड़ियों से जो रक्त निकलता है वह शुद्ध और लाल रंगका होता है और दिलकी गति (चाल) के कारण वेग से निकलता है, इसीवास्ते नाड़ी से रक्तका निकलना अधिकतर कष्टदायक होता है। जो रक्त नसों से निकलता है वह काला सा होता है और धीरे२ निकलता है। कुछ नसें कलाई, पैर, और पैर की पृष्ठ पर दिखाई देती हैं। दो बड़ी २ नाड़ी गर्दन के दोनों ओर मालूम होती हैं जो दिमागको रक्त पहुँचाती हैं।

चित्र (ख) में दिल, नस और नाड़ियां दिखाई गई हैं।

खाल—खाल से सम्पूर्ण शरीर ढका हुआ है, इसकी मोटाई कहीं कम और कहीं अधिक

आवश्यकता के अनुसार है। शिर, हथेली और तलुवे की खाल बहुत मोटी होती है। खाल शरीर की रक्षा करती है। स्वचा शक्ति इसी में है और बालों की जड़ें भी इसी में होती हैं।

बाल और नाखून भी शरीर में होते हैं बाल जिस भाग पर होते हैं उस को पुष्ट करते हैं और उसकी रक्षा भी करते हैं। नाखूनों से हाथ और पैरकी अँगुलियों के सिरे पुष्ट होते हैं।

शरीर के प्रधान अंग और उनके काम।

दिमाग़—दिमाग या मेजा खोपड़ी के भीतर सफेद गूदा सा होता है। पुरुष के दिमाग का बोझ डेढ़सेर के लगभग होता है और स्त्री के दिमाग का बोझ इससे कुछ (आधपाव) कम होता है। बुद्धि और ज्ञान दिमाग ही में होते हैं। इसमें चोट या रोग होने से बुद्धि कम होसकती है, पागलपन होजाता है, स्मरणशक्ति

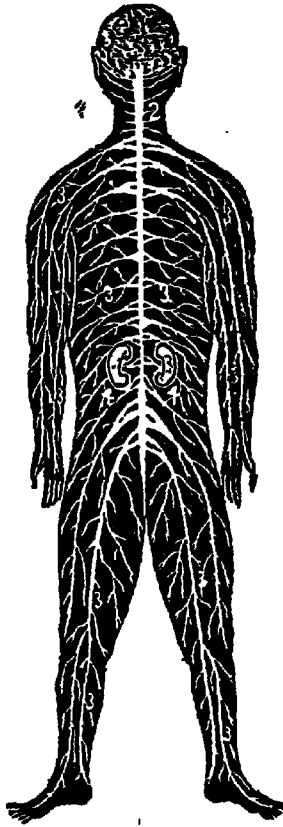
कमीको प्राप्त होजाती है, वेहोशी होजाती है और इसका काम विल्कुल बंद होने पर मनुष्य मर जाता है। धूप और ज्यादा सर्दी से इसको बचाना चाहिये, शिर पर चोट लगने से दिमाग हिल या दव सकता है, खोपड़ी न फटनेपर भी दिमाग में चोट पहुँच सकती है। नाक और कानसे रक्त निकले तो जानना चाहिये कि खोपड़ी और दिमागपर ज़रूर चोट पहुँची है।

चित्र (ग) में दिमाग दिखलाया है।

मेरुरज्जु—यह भी सफेद गूदा सा होता है और रीढ़की हड्डीमें रहता है। इसका ऊपरका सिरा दिमाग से मिला होता है। इसमें से ज्ञानतन्तु निकल कर सारे शरीर में जालकी तरह फैले हुवे हैं। जवान आदमीकी मेरुरज्जु का बोझ १छटांक,उसकी मोटाई छोटी अंगुलीके बराबर और लम्बाई आधगज होती है।

चित्र (ग) में मेरुरज्जु, भी दिखाई गई है। पीठ को भी चोट और गर्मी.सर्दीसे बचाना चाहिये क्योंकि मेरुरज्जु, को उनसे हानि होती है और मनुष्य की मृत्यु तक होसकती है।

फेफड़े—पसलियों के नीचे छाती में दोनों ओर एक २ फेफड़ा होता है। ये छोटी २ नलियों से बने हैं, इन दोनों में से एक २ बड़ी नाली आकर हवा की नाली से मिली है जो हलक में पहुँचती है। मुँह और नाक के द्वारा हवा की नाली में होकर हर सांस के साथ हवा दोनों फेफड़ों में जाती है जिससे वे धोकनी की तरह फैलते और सिकुड़ते रहते हैं। यह हवा अशुद्ध रक्त को साफ करती रहती है। जितनी शुद्ध हवा सांस के साथ फेफड़ों में जावेगी उतना ही अधिक रक्त शुद्ध होगा और शरीर नित्य निरोग रहेगा। यहीकारण है कि लोग साफ हवामें सैर करते हैं और बाहर खुली हुई

जगह में मकान बनवाते हैं और बदबू आदि से बचते हैं। नाक को ईश्वर ने सूँघने की शक्ति इसीवास्ते दी है कि यह अच्छी और बुरी हवा को बतादे। फेफड़ों में बुरी हवा बहुत देर तक पहुँचने से हवा की जगह पानी या धुआँ आदि पहुँचने से या हवा बिल्कुल न पहुँचने से फेफड़ों का काम बंद होजाता है। और आदमी मरजाता है। दहिना फेफड़ा कुछ बड़ा होता है उसका बोझ तीनपावके लगभग होता है और बायें का उससे डेढ़ दो छटांक कम।

चित्र (घ)

चित्र नं०(घ) में फफंड़ भली प्रकार मालूम होते हैं। लम्बे सांस साफ हवा में लेने से फेफड़ों को बड़ा लाभ होता है।

दिल—बायें फेफड़े के ठीक नीचे पसलियों के तले दिल रहता है। यह चित्र (घ) में दिख लाया गया है। यह खोखला होता है और इसमें फैलने और सिकुड़ने की शक्ति भी होती है। यह हरदम फैलता सिकुड़ता रहता है और नाड़ियोंके द्वारा उसको फिर शुद्ध रक्त, शरीर में भेजता है और नसों के द्वारा उसको फिर शुद्ध करने को वापिस लेता है और फेफड़ों की सहायता से शुद्ध कराकर फिर नाड़ियों के द्वारा शरीर में पहुँचाने के लिये तत्पर रहता है। यह हाथ की मुट्ठी के बराबर होता है और इस का बोझ ५ छटांक के लगभग होता है। इसका काम अगर बंद हो जावे तो आदमी तुरन्त मरजाता है।

तिल्ली—तिल्ली बांई ओर सब से नीचे की पसलियों के तले रहती है। यह चपटी और लम्बी होती है, इसकी लम्बाई ५ इञ्च और बोझ २ छटांक के लगभग होता है। यह बहुत

मुलायम होती है और आसानीसे टूट सकती है। यह रक्त बनने में सहायता करती है इस के फटने से मनुष्य तुरन्त मरजाता है। यदि तिल्ली बढ़ी हुई हो तो बहुत थोड़ी सी चोटसे फटजाती है। तिल्ली मलेरिया बुखार से प्रायः बढ़जाती है और हाथ से दबाने पर पसलियों से आगे निकली हुई मालूम होती है।

जिगर—यह दाहिने फेफड़े के नीचे होता है और पसलियों से छिपा रहता है। जब रोगसे बढ़जाता है तो तिल्ली की तरह पसलियों से आगे को बढ़ा हुआ हाथ से दबाने पर मालूम होजाता है। इसका बोझ २० छटांक से ३० छटांकतक होता है। इसका काम यह है कि पित्त बनाकर मेदे में पहुँचाता है और भोजन पचाने में सहायता करता है। चित्र (घ) में यह भी ठीक मालूम होता है खाना खाकर बाईं कर-वट लेटने से पित्त जिगर से निकलकर आसानी से मेदे में पहुँच जाता है और खाना जल्द पचता है। देखो चित्र (घ)

मेदा या जठर—देखो चित्र (घ)। यह एक छोटी सी थैली मशक की शक्ल की होती है। इसमें एकओर से मुँहके द्वारा भोजन आता है और दूसरी ओर से पचने के बाद आंतों में चला जाता है। यह ठीक जिगर के नीचे रहता है पर कुछ बाईं ओरको।

गुर्दे—देखो चित्र (ग) पीठ की तरफ रीढ़ के दोनों ओर एक २ गुर्दा होता है। यह लम्बाई में ४इंच और चौड़ाई में २½इंच और मोटाई में १½ इंच होता है। इसका बोझ २½ छटांक होता है। इनके द्वारा मूत्र बनता है और आहिस्ता २ एक एक नाली में से हो कर मसाने (मूत्राशय) में टपकता रहता है

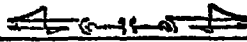
मसाना या मूत्राशय—यह अण्डाकार थैला सा होता है जिसमें १० छटांक के लगभग पानी आसकता है इसमें दो नालियां होती हैं जो गुर्दों से मिली होती हैं इन्हीं के द्वारा मूत्र गुर्दों में आ आकर मसाने में जमा होता रहता है और जब यह भरजाता है तो पेशाब की

इच्छा होकर पेशाब की नाली के द्वारा बाहर निकलता है। देखो चित्र (घ)

आंतें—मेदे में खाना पककर नीचे के सुराख के रास्ते से पहिले छोटी आंतों में जाता है। यह २२½ फुट तक लम्बी नली होती है और मेदे के नीचे मुड़ी हुई ठसी रहती है। यह नली बड़ी आंत से मिली रहती है जो पांच फुट लम्बी होती है। छोटी आंत से बड़ी आंत में मल आता है और उसमें से कांच और गुदा के द्वारा बाहर निकल जाता है। खाना मेदे में ४-५ घंटे, छोटी आंत में १०-१२ घंटे और बड़ी आंतमें २४-३६ घंटेतक रहता है।

शिक्षा।

ऊपरकी लिखी हुई बातों से सिद्ध होता है कि शरीर के पोषण के वास्ते ज्यादातर दो ही वस्तुओंकी आवश्यकता है अच्छा खाना और शुद्ध हवा खाना रक्त बनाता है और हवा उसको शुद्ध रखती है। परमात्मा ने भोजन के वास्ते मुंह, मेदा, जिगर और आंतें बनाई हैं और

रक्तके वास्ते तिल्ली, दिल, फेफड़ और नाड़ी और नसें बनादी है। ज्ञान के वास्ते दिमाग और ज्ञानतन्तु बनाये खाना मुंह में हाथों की सहायता से पहुंचता है, आंखोंका काम है कि अच्छा और पकाहुआ खाना मुंह तक पहुंचने दें, नाक का काम है कि सड़ा हुआ खाना पास न आने दे और जीभ का धर्म है कि बुरे स्वाद की और तीक्ष्ण वस्तु को त्याग दें। जब अच्छा खाना इसतरह मुंहमें पहुंचा तो दांतों का कर्तव्य है कि उसको खूब चबावें और तब हलक में से होकर एक नालीके द्वारा खाना मेदे में पहुंच जाता है वहां जिगर की सहायत से खाना पचता है और फिर तिल्लीकी सहायता से उसका रक्त बनकर दिलमें पहुंच जाता है और नाड़ियों के द्वारा सारे शरीर में घूमकर शरीरका पोषण करता है। जितना अच्छा और हलका भोजन होगा उतना ही अधिक और सुगमता से रक्त बनेगा और रक्त अधिक बनकर शरीर पुष्ट होगा॥ इति ॥

पुस्तकें मिलने का पता-

गणेशीलाल, लक्ष्मीनारायण

अध्यक्ष—लक्ष्मीनारायण यन्त्रालय

मुरादाबाद.